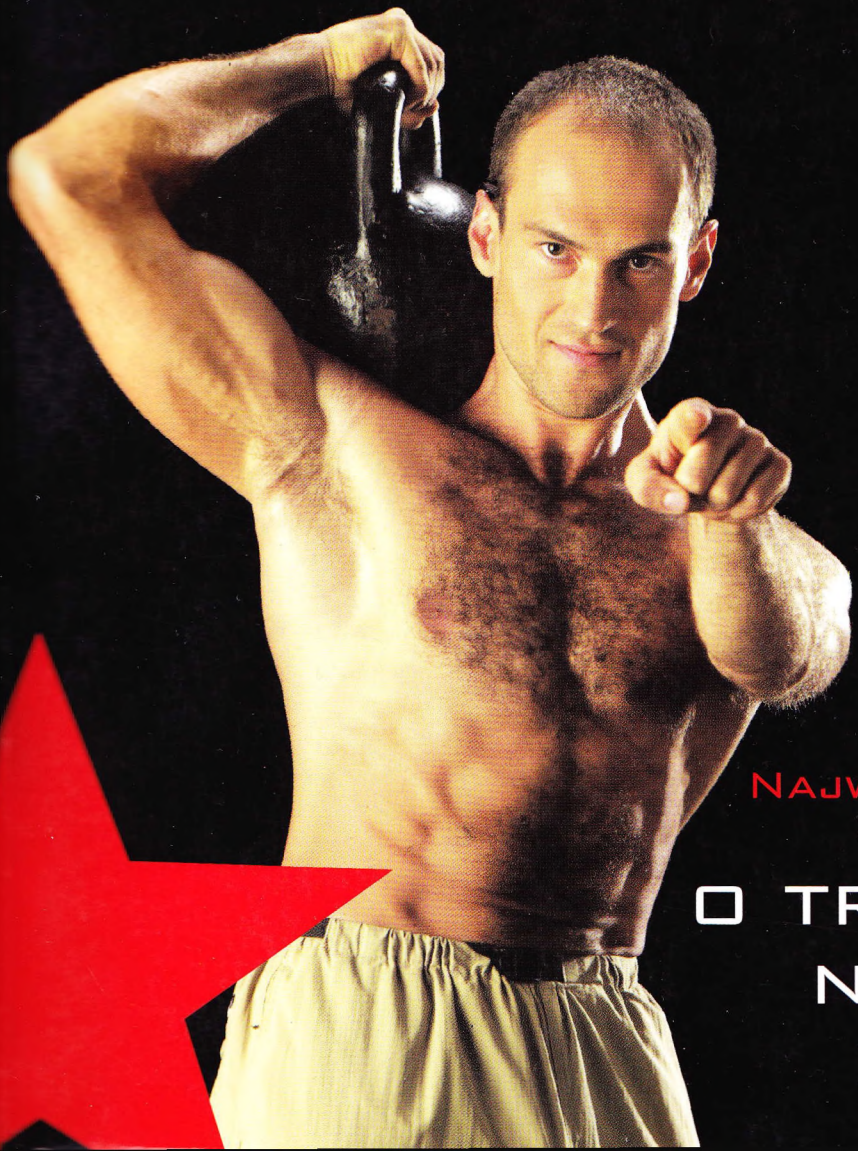
PAVEL TSATSOULINE

BYŁY TRENER SPECNAZU
– ROSYJSKICH SŁUŻB SPECJALNYCH

Fit & Active

więcej niż bodybuilding

1



WYDAWNICTWO Aha!

NAJWAŻNIEJSZE PYTANIA O TRENING NA SIŁĘ I MASĘ

PAVEL TSATSOULINE

Więcej niż bodybuilding

1

Aha!

Miejska Biblioteka Publiczna
WROCŁAW

4 000853185

796/798
:611.7

Filia 18
ul. Grabiszyńska 236

Tytuł oryginału:
Beyond Bodybuilding. Muscle and Strength Training Secrets for the Renaissance Man
Tekst opracowany na podstawie przekładu Karola Zabłockiego
Fotografie (jeśli nie zaznaczono inaczej): Ralph DeHaan
Druk: Drukarnia im. A. Półtawskiego

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych, bez uprzedniego wyrażenia zgody przez właściciela praw.

Copyright © 2005 Power by Pavel, Inc.
Copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo JK 2009
Originally publishd by Dragon Door Publications, Little Canada, MN 55164, USA.

ISBN 978-83-7229-234-6
Wydanie I, dodruk, Łódź 2013

Wydawca: JK, ul. Krokusowa 1-3, 92-101 Łódź
tel. (042) 676 49 69, fax (042) 676 49 79

Dystrybucja: Grupa A5 sp. z o. o.
ul. Krokusowa 1-3, 92-101 Łódź, tel./fax (042) 676 49 29
e-mail: handlowy@grupaA5.com.pl

Spis Treści

Wstęp 10

Rozdział pierwszy: Trening siłowy 13

Przez umysł do mięśni: Plan 5 x 5 x 5 14

Metoda „3–5". Trening siłowy oddziałów specjalnych SWAT 19

Kwantowy skok siły z treningiem „ruchu postępującego" 25

Problem z przyrostami? – Załatwione 32

„Cykl zmęczenia" 39

Rosyjski trening natarcia: przysiady ze sztangą 44

Aura mocy 48

Trening wyciskania na ławce poziomej 56

Pytania i odpowiedzi

Bodybuilding holistyczny? – Nie, bodybuilding siłowy! 66

Wycisk czy praktyka? 67

Bądź silny i pozostań świeży 69

Co to jest „trenowanie układu nerwowego"? 70

Czy tradycyjny cykliczny trening siły jest przestarzały? 72

Tradycyjny cykl na siłę 73

Cykl *last minute* na osiągnięcie szczytu formy 75

Zasil się singlami 76

Zbuduj siłę i mięśnie dzięki klasycznej metodzie odliczania 77

Rosyjskie serie i powtórzenia na zwiększenie mocy 79

Co Rosjanie sądzą o piramidach? 81

„Hybryda" PTP z drabiną na poprawę wyciskania na ławce 83

Moskiewskie wyciskanie na ławce – program mistrzów 84
Żonglуj ciężarami 85
Interwałowy trening obwodowy na siłę przy ograniczonych zasobach czasowych 87
Prosty cykl na siłę 88
„Drabina RKC" – terapia szokowa na ramiona i przyrost masy 91
Metoda wolnych powtórzeń na przyrost siły 92
Robić przerwy w martwym ciągu czy nie robić, oto jest pytanie 94
Martwy ciąg: małe ciężary, trudne powtórzenia 95
Trening jurajski 2 – wzmacnianie ścięgien i więzadeł 98
Na czym polegają techniki „wysokiego napięcia" 100
Techniki wysokiego napięcia: nie tylko na siłownię 101
Podnoszenie ciężaru, wyczuwanie mięśnia czy...? 103
Jak poznać swój maks bez testowania go? 104
Ruszaj głową, a uzyskasz moc, mięśnie i bezpieczeństwo 105
Aktywna faza negatywna dla większej mocy i mięśni oraz bezpieczeństwa 106
Podnoszenie dużych ciężarów pomimo niskiej masy 108
Polepsz wyciskanie na ławce... dzięki szrugsom! 110
Potęga wyciskania sztangielek na ławce 113
Poważne przysiady na kiepskich kolanach? 114
„Martwe przysiady" na siłę 117
Chroń plecy „wirtualnym pasem" 120
„Żelazny fundamentalizm"? 121
Pytania i odpowiedzi do treningu „oldschoolowego" 123
Ćwiczenia, które rządzą, ćwiczenia, które błądzą 129
Swobodne ciężary dla początkujących? 143
Niskobudżetowa siłownia domowa bez kompromisów 144
Czy ćwiczenia jednostawowe zwiększają siłę? 147

Rozdział drugi: Planowanie treningu 151
Dziel i rządź 152
Periodyzacja bez tajemnic 157
Trening sekwencyjny 164
Opóźniona adaptacja 166

Pytania i odpowiedzi

Jak rozwinąć górne partie ciała w treningu wysokiej intensywności 170
Czy dobrze jest robić przerwy w treningu? 171
Trening planowany czy *free style*? 172
Trening dwa razy dziennie: przetrenowanie czy balansowanie na granicy? 173
Perfekcyjny trening dzielony z gatunku *strong as you look* 175
Dlaczego mięśnie brzucha – w przeciwieństwie do innych grup – można trenować codziennie? 176
Jak z cytryn zrobić lemoniadę – od przetrenowania do przyrostów 177
Matematyka przyrostów mięśni 179
Różnicowanie tempa ćwiczeń 180
Nie jesteś zadowolony z tempa własnych postępów? 181
Różnorodność dla minimalistów 183

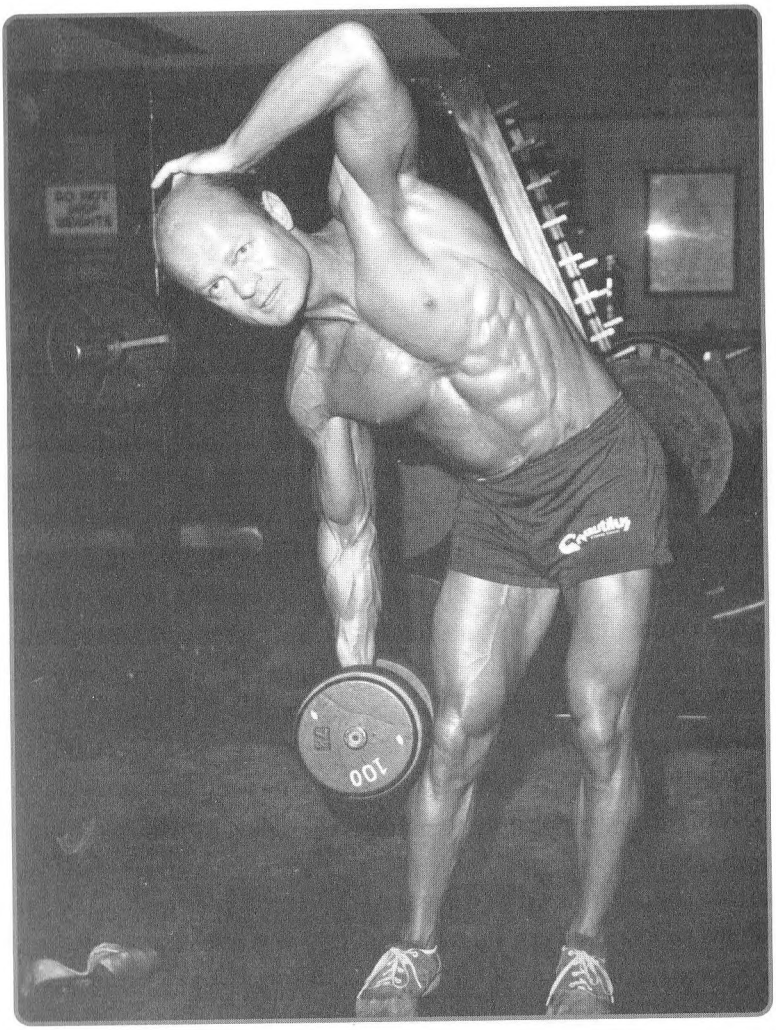
Rozdział trzeci: Nagi wojownik 189
„Drabina do siły" rosyjskich służb specjalnych 190
Dwa rodzaje drabin 191
Niecny rosyjski program „Na glebę!" 194
Program pompek NASA 200
Wspięcia na palce rąk stojąc, wspięcia na palce rąk w pozycji do pompek i pompki na nadgarstkach 205
Spacer smoka 209
Kopnięcia w zwolnionym tempie 213
„Jaszczurka" i „wyprowadzanie psa" 216
Przysiad bujany do ziemi 218
Rosyjska pralnia 221
Pompki tygryski 224

Pytania i odpowiedzi

Jak utrudnić mostek na głowie? 227
Obręcze gimnastyczne dla ciężarowców 228
Pompki Jacka La Lanne'ego 229
Zdaj na celujący testy sprawnościowe Marines z rosyjską metodą pauz odpoczynkowych 230
Pompki SWAT na poręczach – bezpieczniej i ciężej 231

Mostek obrotowy na głowie 233
Czy powinienem podciągać się na drążku z ciężarem, żeby polepszyć podciągnięcia z samą masą ciała? 239
Supertrudne podciągnięcia na drążku 240

Clarence'owi Bassowi



Zdjęcie dzięki uprzejmości CBass.com

Wstęp

„Czy są tutaj mężczyźni?"

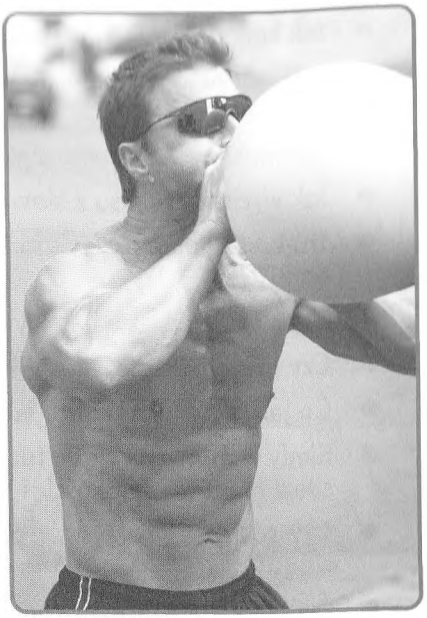
Miałem zaszczyt poznać takich ludzi jak Clarence Bass, Dave Draper, Lany Scott czy Dennis Weis – kulturystów złotej ery. Mam dla nich wielki szacunek. Mówiąc szczerze, nie ze względu na budowę ich ciała, ponieważ nie to mnie interesuje. Szanuję ich za wszystko, czym nie są dzisiejsi kulturyści.

Owi weterani kulturystyki byli facetami z krwi i kości. Umieli zachować dystans do bodybuildingu, w przeciwieństwie do współczesnego pokolenia wymuskanych królewiczów piękności. Gardzili mięśniami budowanymi tylko na pokaz. Złoty wiek miał ludzi renesansu, takich jak Tommy Kono i Bill March, którzy wspięli się na sam szczyt zarówno w zawodach siłowych, jak i kulturystycznych. Dzisiaj – z wyjątkiem Ronnie'go Colemana i Doriana Yatesa – miałbym spore trudności ze znalezieniem kulturystów, którzy są tak silni, na jakich wyglądają.

Co roku bierzemy udział w targach kulturystycznych. Ostatnimi laty przy naszym stoisku odbywa się rywalizacja w wyciskaniu żołnierskim jednorącz z czterdziestokilogramowym odważnikiem. Zasady są proste: w chwili rozpoczęcia pierwszego powtórzenia odważnik musi znajdować się poniżej brody, a kolana są zablokowane. Nie musisz nawet sam zarzucać odważnika na wysokość ramion, bo nie chcę, aby ci od „to wszystko technika", byli górą. Podamy ci odważnik, jeśli zechcesz.

Powiedzmy sobie szczerze, wyciśnięcie czterdziestu kilogramów nad głowę nie jest wielkim wyczynem. Szczególnie dla ponadstukilogramowego byka.

Niemniej miażdżąca większość z tych nadętych lalusiów nie jest w stanie tego zrobić. To znaczy większość z tych, którzy w ogóle próbują, podczas gdy reszta trzęsie portkami. Wołam do przechodzących mięśniaków: „Czy są tutaj mężczyźni?" Większość z nich odwraca się i idzie dalej. Któregoś roku po drugiej stronie alejki wystawowej znajdowało się stoisko Jazzercise. Ilekroć moje wyzwanie było ignorowane, uśmiechałem się mówiąc: „Rozumiem. Nie wszystkie rodzaje ćwiczeń są dobre dla każdego. Może woli pan popróbować Jazzercise?*"



Clark Bartram z ClarkBartram.com. Tak silny, jak wygląda.

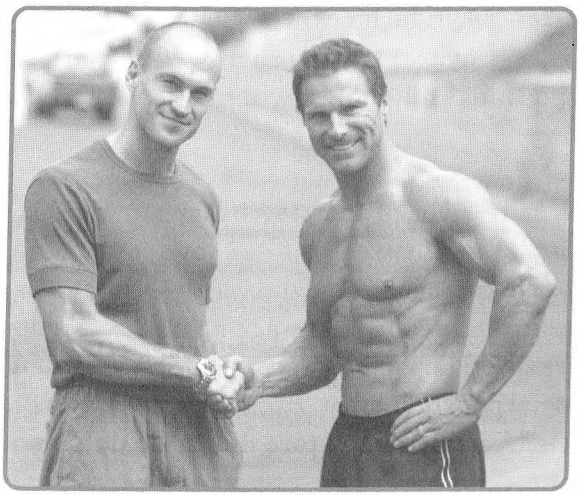
Celem zamieszczonego tu zbioru artykułów jest zawstydzenie dzisiejszego kulturysty, uświadomienie mu fizycznej słabości i narcyzmu oraz sprawienie, aby jego wygląd szedł faktycznie w parze z siłą. Z tego powodu do pozowania do zdjęć zaprosiłem Clarka Bartrama. Nie dlatego, że jest moim znajomym, ale ponieważ siła tego weterana Marines licuje z jego wyglądem. Powodem tej decyzji jest również fakt, że pisał i pozował dla świetnego magazynu „Muscle Media".

Większość artykułów zawartych w dwu tomach tej książki pojawiła się w tym piśmie. Mój przyjaciel i kolega po fachu Steve Maxwell miał zwyczaj wycinać je i umieszczać w segregatorze dla trenerów w Maxercise w Filadelfii. To właśnie Steve podsunął mi pomysł wydania ich w formie zwartej publikacji.

Zamieszczone tutaj artykuły zaraziły wielu kulturystów bakcylem wyrabiania siły. Jeśli jesteś mięśniakiem, który nie wie, co to są „metody Partii", mam nadzieję, że ta książka też tak na ciebie zadziała. A jeśli już wiesz, w czym rzecz, zignoruj moje kazania o sile i zwróć uwagę na wskazówki dotyczące treningu. Oba tomy tej książki poparte są ogromem pracy i badań. Potraktuj je jako kontynuację mojej poprzedniej pt. *Power to the People!* (PTP). Znajdziesz w nich wiele odpowiedzi na pytania, które mogły się do tej pory pojawić, np.

* Ćwiczenia fitness, które łączą w sobie elementy tańca jazzowego i aerobiku (przyp. tłum.).

- Jakie są najlepsze rosyjskie schematy serii i powtórzeń na siłę?
- Jak korzystać z techniki intensywnego napięcia poza siłownią?
- Jaki jest najlepszy sposób wykorzystania pojedynczych powtórzeń do budowania siły?
- Jak maksymalnie zwiększyć siłę w ciągu dwóch tygodni?
- Jak wycisnąć maksa z klasycznego systemu „5–4–3–2–1"?
- Trójboiści „podnoszą ciężar". Kulturyści „czują mięsień". A jaka jest metoda PTP?
- Czy są inne, proste i efektywne cykle siły do zastosowania z PTP?
- Czy są inne, proste i efektywne plany serii i powtórzeń do stosowania z PTP?
- Co jeśli wolę przysiad ze sztangą bardziej niż martwy ciąg?
- Kiedy w martwym ciągu ruch wykonywać eksplozywnie, a kiedy wyzwalać siłę z mniejszą szybkością?
- Czy są jakieś korzyści z powolnego opuszczania sztangi w martwym ciągu?
- Ćwiczę w mieszkaniu. Wykonując martwy ciąg, nie mogę ćwiczyć z dużymi ciężarami ani nie mogę pozwolić sobie, aby obciążniki spadały na podłogę. Co powinienem robić?
- Czy przerwy w treningach są dobre?
- Czy trening dwa razy w ciągu dnia jest wart zachodu?
- Jak wykorzystać przypadkowe przetrenowanie do znacznych przyrostów siły?
- Czy minimalizm treningowy wyklucza różnorodność ćwiczeń?
- Jakie są najlepsze ćwiczenia na siłę mięśni szyi i karku?



I wiele więcej.

Niech moc będzie z tobą!

Pavel

Grudzień 2004
Santa Monica w Kalifornii
– gdzie wszystko się zaczęło

Rozdział Pierwszy

Trening siłowy

Przez umysł do mięśni: Plan 5 x 5 x 5

Wbrew powszechnej opinii o bodybuildingu trening siłowy to nie tylko praca mięśni, ale i w dużej mierze umysłu. Koncentracja zdziała więcej niż same mięśnie, co wyraźnie podkreślają mistrzowie sztuk walki.

„Koncentracja to zdolność kontroli nad mięśniami, tak aby skoordynowany wysiłek pozwolił na maksymalne ich napięcie... – wyjaśnia Jack Hibbard, weteran zielonych beretów i ekspert *tameshiwari*, starożytnej sztuki łamania desek i cegieł gołymi rękami. – Im głębsza koncentracja, tym większe naprężenie mięśnia; a im większe naprężenie, tym silniejszy staję się mięsień."

Trening oparty na powyższej zasadzie można podsumować jako doskonalenie umiejętności coraz mocniejszego napinania mięśni. W rosyjskiej terminologii sportowej używa się nawet zwrotu *siło-umiejętność*. Niektórzy kulturyści od razu by zaprotestowali: „Wszystko przecież zależy od techniki!" Ale gdyby nawet tak było, co z tego?

„Najważniejszym aspektem w ćwiczeniu siły jest opanowanie odpowiedniej techniki – podkreśla George Halbert, mistrz w wyciskaniu sztangi leżąc. – Spotykam się czasem ze sposobem myślenia, który oddałbym tak: «On nie jest wcale silny, ma tylko dobrą technikę». Takie myślenie jest w gruncie rzeczy nielogiczne (...) Czy słyszeliście, żeby ktoś mówił: «On nie jest dobrym strzelcem, ma tylko dobrą technikę» lub «Nie jest dobrym biegaczem, ma tylko dobrą technikę?»"

Trzeba sobie uświadomić istotną rzecz: „technika" nie odnosi się tylko do sposobu wykonania danego ćwiczenia! **Istnieją dwie ogólne umiejętności, które odnoszą się do wydatkowania siły i znacznie ją zwiększają: zachowanie napięcia mięśni i tzw. oddech siły** (*power breathing*).

„Utrzymuj napięcie mięśni każdej części ciała w trakcie całego ćwiczenia" – mówi jedno z dziesięciu przykazań trójboisty siłowego Ernie'go Franza, którego książka dostąpiła rzadkiego zaszczytu przetłumaczenia na język rosyjski. Franz jest legendą trójboju siłowego i znanym kulturystą z dobrze zarysowaną muskulaturą w stylu Franco Colombo. Zarzeka się on, że jego siłę zwiększyły ćwiczenia napinania ciała wykonywane w trakcie całego dnia. Ćwiczenia, ćwiczenia, ćwiczenia...

W wielu swoich tekstach odnosiłem się też do techniki oddechu siły. Krótko mówiąc, jeśli porównasz swój umysł do odtwarzacza CD, a swoje mięśnie do głośników, to brzuch będzie wzmacniaczem, potencjometrem. Im większe ciśnienie w brzuchu, tym większa siła. Jeśli nie masz ku temu przeciwwskazań zdrowotnych, wykonuj oddech wysokociśnieniowy zarówno w trakcie ćwiczeń, jak i „na sucho". Zobaczysz, że będziesz się wzmacniać z każdym dźwignięciem sztangi.

Oczywiście istotna jest też specyfika wykonywania ulubionych ćwiczeń, jednak trening siłowy podlega tym samym zasadom, co trening wszelkich innych umiejętności. Jak należy ćwiczyć serwis w tenisie? Czy odwiedzasz kort raz w tygodniu i ćwiczysz tak długo, aż nie będziesz w stanie podnieść szklanki z herbatą? Nie, przychodzisz na kort tak często jak się da, najlepiej częściej niż raz dziennie, i uderzasz piłki tak długo, aż poczujesz, że twoje serwisy przestają być mocne i celne. Dlaczego by nie ćwiczyć tak na siłowni? Zadziałało to w przypadku weterana kulturystyki Arthura Saxona, który w wyciskaniu ze skłonem podnosi jedną ręką nad głowę 180 kg.

Podstawą rozwoju cech motorycznych jest specyfika. Jeśli chodzi o siłę, są to duże ciężary. Musimy jednak pamiętać, aby nie przesadzać z obciążeniami. Parafrazując znane powiedzenie – tylko **perfekcyjna** praktyka czyni mistrza. Podniesienie maksymalnego ciężaru na drżących i chwiejących się rękach jest dalekie od perfekcji, natomiast powtórzenia z 70–80 proc. maksymalnego ciężaru są optymalne. Z tego powodu nigdy nie ćwicz do nieudanej próby (*muscle failure**), zawsze zostawiaj siłę na jedno lub dwa powtórzenia.

Duże ciężary wymagają małej liczby powtórzeń. Idealna liczba powtórzeń w treningu siłowym wynosi 1–6, a jeszcze lepszy jest węższy zakres 4–6.

* Porażka wydolnościowa mięśnia – sytuacja, w której brakuje już siły do wykonania kolejnego pełnego powtórzenia (przyp. red. pol.).

Piąte powtórzenie – oprócz zwiększania siły – powoduje również wzrost mięśnia. Rób spore przerwy pomiędzy seriami i ćwiczeniami. Pozwolą one na prawidłowe podnoszenie znacznego „tonażu" całkowitego. Zapomnij o „pakowaniu" i uczuciu palenia w mięśniach!

Jest jeszcze jedna reguła dotycząca ćwiczeń kulturystycznych: **częste a krótkie treningi są korzystniejsze niż długie i rzadkie**. Rosyjscy badacze odkryli, że bardzo efektywne jest rozłożenie treningu siłowego na krótsze sesje. Innymi słowy, najkorzystniej jest podzielić trening składający się z 5 serii po 5 powtórzeń na pięć dni – w przeciwieństwie do planu, w którym wszystkie serie robimy jednego dnia. Trzymanie się tego pierwszego wariantu nie jest zbyt popularne wśród bywalców siłowni, jednak zakładam, że bardziej niż chęć dopasowania się do reszty, interesuje cię uzyskanie jak najlepszych efektów.

Zgodnie z przedstawionymi zaleceniami ułożony jest poniższy plan.

Plan 5 x 5 x 5 „Przez umysł do mięśni"

1. Wybierz pięć podstawowych ćwiczeń na różne partie mięśni.
2. Ćwicz pięć dni w tygodniu, od poniedziałku do piątku.
3. Rób tylko po jednej serii z pięcioma powtórzeniami każdego ćwiczenia, zawsze zostawiając rezerwę na kilka powtórzeń.
4. Skoncentruj się na utrzymaniu napięcia mięśni, oddechu siły i doskonałym wykonaniu ćwiczenia.
5. Poluzuj sobie trochę w czwartym tygodniu, za to w piątym dojdź do powtórzenia z maksymalnym obciążeniem. Następnie przerzuć się na inny model treningu.

Wybierz pięć podstawowych ćwiczeń obejmujących wszystkie partie mięśni, np. przysiad ze sztangą, wyciskanie leżąc, martwy ciąg, podciąganie na drążku i skłon boczny ze sztangielkami lub inny zestaw: martwy ciąg, wyciskanie, pompki na poręczach, uginanie ramion ze sztangą stojąc i brzuszki.

Ćwicz je przez pięć dni w tygodniu, od poniedziałku do piątku. W każdym ćwiczeniu rób 1 serię po 5 powtórzeń. Dość dziwne jest kończyć sesję, kie-

dy nadal masz zapas sił, ale zapewniam cię, że na tym polega właściwy trening. Steve Justa, nad wyraz silny i umięśniony mężczyzna, powiedział kiedyś: „Powinieneś czuć się mocniejszy na koniec każdego treningu".

Podnoszone przez ciebie ciężary są dobrane optymalnie, jeśli zostaje ci jeszcze zapas sił na kilka powtórzeń. Aby poznać optymalny dla siebie ciężar, zacznij trening od kilku powtórzeń z lżejszym obciążeniem, np. jeśli wczoraj robiłeś przysiady 140 kg x 5 i miałeś jeszcze dwa powtórzenia w zapasie, to dzisiaj zrób 1 x 100 kg, 1 x 115 kg i 1 x 125 kg, by ocenić, czy powinieneś pozostać przy 140 kg, czy też zmniejszyć lub zwiększyć obciążenie. Nie przesadzaj z ciężarami; od czasu do czasu serie z mniejszym obciążeniem wyjdą ci na dobre i wprowadzą do treningu większą różnorodność.

Standardowy plan 5 x 5 x 5 da ci bardzo silny start w poniedziałek, rutyna we wtorek, w środę zwiększ lub zmniejsz ciężar (według własnego uznania). Czwartek i piątek to dni narastającego zmęczenia mięśni, dlatego zmniejsz obciążenie. Do poniedziałku będziesz zregenerowany i gotowy na bicie nowych rekordów.

Trójboiści i ciężarowcy nauczyli się na własnych błędach, że stałe zwiększanie obciążeń nie sprawdza się. Metodą prób i błędów zorientowali się, że jeśli ktoś po trzech tygodniach ostrego treningu czwarty tydzień zrobi sobie luźniejszy, to w piątym osiąga wyniki zdumiewające. Zatem poluzuj sobie w czwartym tygodniu. Wykorzystaj następującą technikę: ćwicz z pojedynczymi powtórzeniami, aby określić obciążenie dla standardowych 5 powtórzeń, a następnie wykonuj z tym ciężarem 3 powtórzenia.

W poniedziałek w piątym tygodniu dojdź stopniowo do ciężkiego singla, który będziesz w stanie wykonać bez wyprucia z siebie flaków, co z reguły oznacza ok. 90 proc. powtórzenia maksymalnego. Rosjanie nazywają takie obciążenie „maksem treningowym", a Bułgarzy pracują z nim codziennie. Twój poniedziałkowy martwy ciąg może wyglądać następująco: 140 x 1, 165 x 1, 180 x 1.

We wtorek zrób maksymalnego singla. Powtarzaj poniedziałkowe zwyżki, tak aby dojść do nowego rekordu osobistego. Kontynuując powyższy przykład, ćwiczący może ponieść 190 x 1, prawdopodobnie 195 x 1, a jeśli czuje się naprawdę mocny – 200 x 1.

Filia 18
ul. Grabiszyńska 236

Wahania obciążeń w treningu „Przez umysł do mięśni"

1. W czwartym tygodniu rób 3 powtórzenia z ciężarem, z którym normalnie zrobiłbyś serię 5 powtórzeń.
2. W piątym tygodniu zwiększaj obciążenie tak, aby w poniedziałek wykonać 90 proc. jednego powtórzenia maksymalnego, a we wtorek maksa.
3. W pozostałych dniach tygodnia zrób sobie przerwę, po czym dobierz inne ćwiczenia na następny tydzień.

W pozostałych dniach tygodnia zrób sobie przerwę, po czym dobierz inne ćwiczenia na następny tydzień. Będziesz silny, pewny swoich możliwości i stęskniony powrotu do treningu z dużym natężeniem (objętością).

Możesz się nigdy do tego nie przyznać, jednak w gruncie rzeczy wiesz, że powodem numer jeden twoich ćwiczeń jest chęć zwiększenia poczucia własnej wartości. Przyjmij do wiadomości rzecz następującą: żadna góra mięśni nie da ci prawdziwej pewności siebie. Moją uwagę przykuł taki post internetowy: „Doświadczyłem czegoś zadziwiającego w związku z moim treningiem [siłowym]. Jestem dużo bardziej pewny siebie, niż gdy zajmowałem się [tylko] bodybuildingiem. Kiedy dbałem tylko o to, żeby moje mięśnie stawały się coraz większe, poczucie własnej wartości miałem wciąż na bardzo niskim poziomie. Jednak po rozpoczęciu treningu siłowego (...) poczułem się mocniejszy, co doprowadziło do całkowitej przemiany sposobu patrzenia na siebie".

Siła daje poczucie własnej wartości, które nie rozpływa się, kiedy mięśnie skurczą się po przegapionym posiłku.

Metoda „3–5". Trening siłowy oddziałów specjalnych SWAT

Jest wiele efektywnych metod na zbudowanie siły, jednak wszystkie sprowadzają się do zasady małej liczby powtórzeń i niewyczerpującego treningu. Stworzyłem program specjalnie dla swoich klientów ze SWAT (Special Weapons and Tactics Teams) w zachodnich stanach USA. „Próbowałem wszystkich konwencjonalnych metod przez 10 lat i dały mi one niewielki bądź zerowy przyrost siły. Ten trening w jeden tydzień dał mi więcej niż wszystkie inne razem wzięte" – opowiada starszy instruktor i *range master* z Nowego Meksyku po odbyciu jednego z moich kursów.

Metoda „3–5"

Wytyczne treningu siłowego dla oddziałów SWAT

3–5	ćwiczeń (w sumie na całe ciało)
3–5	serii
3–5	powtórzeń
3–5	minut przerwy między seriami
3–5	dni przerwy między każdym ćwiczeniem

Prostota tej metody jest ewidentna. Jeśli nie potrafisz zapamiętać tego programu, to lepiej oddaj swoje prawo jazdy oraz nie obsługuj żadnych ciężkich urządzeń. Rozpoczynamy od wybrania 3–5 ćwiczeń na całe ciało. Trzy

z nich muszą to być „poważne" podnoszenia, takie jak martwy ciąg lub przysiad ze sztangą. Kombinacji jest dużo; możesz wybrać któreś z dwunastu ćwiczeń z tabeli poniżej.

Zestaw dwunastu kombinacji ćwiczeń na wyrabianie siły metodą „3–5":

- Przysiad ze sztangą • wyciskanie leżąc • martwy ciąg
- Wyciskanie *clean-and-press* (zarzucaj ciężar na wysokość ramion przed każdym wyciśnięciem) • martwy ciąg pogłębiony (użyj małych talerzy lub stań na podwyższeniu i rób niskie przysiady) • unoszenie nóg w zwisie na drążku
- Podciąganie na drążku • pistolet (przysiad na jednej nodze) • rwanie z podwójnymi odważnikami
- Wyciskanie *clean-and-press* ze sztangielką jednorącz (zarzucaj sztangielkę na wysokość ramion przed każdym wyciśnięciem) • podciąganie z ręcznikiem • przysiad wykroczny (split squat)
- Podciąganie na drążku • pompki na poręczach • rwanie ze sztangielkami
- Zarzut siłowy (*power clean*) • wyciskanie na ławce skośnej • przysiad ze sztangą trzymaną z przodu
- Przysiad ze sztangą • wznosy barków (szrugsy) ze sztangą • pompki na poręczach
- Pompki na jednej ręce • skłony ze sztangą trzymaną na karku („Dzień dobry") • podciąganie sztangielki w opadzie jednorącz („Wiosłowanie")
- Wyciskanie odważników lub sztangielek (zarzucaj ciężar na wysokość ramion przed każdym wyciśnięciem) • martwy ciąg sumo • brzuszki Jandy
- Wyciskanie na ławce w wąskim uchwycie • martwy ciąg jednorącz • wznosy ramion w podskokach z odważnikami lub sztangielkami
- Rwanie siłowe (*power snatch*) • przysiad ze sztangą • pompki w staniu na rękach
- Wysoki ciąg • boczne wyciskanie nad głowę • przysiady do skrzyni

Kulturyści mogą dodać dwa ćwiczenia według własnego uznania. Można wybrać również ćwiczenia izolowane, jednak należy trzymać się zasady małej liczby powtórzeń, która dotyczy całego programu.

Dodatkowe kombinacje ćwiczeń zalecanych do metody „3–5"

- Unoszenie przedramion ze sztangą • Wyciskanie w wąskim uchwycie na ławce skośnej
- Rozpiętki na podłodze • unoszenie ramion na modlitewniku
- Unoszenie sztangielek/odważników bokiem • unoszenie sztangielek/odważników w opadzie tułowia
- Naprzemienne wyciskanie sztangielek na ławce • naprzemienne unoszenie przedramion ze sztangielkami
- Rozpiętki na ławce skośnej • uginanie ramion uchwytem młotkowym
- Uginanie ramienia ze sztangielką w siadzie w podporze o kolano • wyciskanie francuskie
- Brzuszki Jandy • naprzemienne uginanie przedramion ze sztangielkami na ławce skośnej
- Naprzemiennie żołnierskie wyciskanie sztangielek • uginanie przedramion nachwytem
- Uginanie ramion ze sztangą łamaną • wyciskanie „francuskie" sztangi łamanej w leżeniu
- Wyciskanie sztangielek – „arnoldki" • skłony tułowia z linką wyciągu klęcząc
- Uginanie ramion na wyciągu stojąc • prostowanie ramion na wyciągu stojąc (na tricepsy)
- Uginanie ramion z grubym gryfem • wyciskanie na ławce w wąskim uchwycie grubym gryfem z prętów klatki bezpieczeństwa

Wojskowi, funkcjonariusze ochrony porządku publicznego i wszyscy inni, których życie i praca są równie wymagające, powinni wybrać dwa dodatkowe ćwiczenia na mięśnie przedramion, szyi lub tułowia zamiast powyższych ćwiczeń kulturystycznych, np. uginanie ściskaczy sprężynowych oraz przywodzenie i odwodzenie głowy z pomocą opaski do ćwiczenia mięśni szyi czy uginanie ramion ze sztangą z grubym gryfem trzymaną nachwytem oraz brzuszki Jandy.

Dodatkowe zestawy dwunastu ćwiczeń na siłę, zalecanych do metody „3–5"

- Uderzanie młotem dwuręcznym • unoszenie nóg w zwisie na drążku
- Półmostek przodem • zginanie nadgarstków ze sztangą
- Brzuszki Jandy • uginanie ramion ze sztangą z grubym gryfem trzymaną nachwytem
- Mostek obrotowy • uginanie ściskaczy sprężynowych o dużej twardości
- Podnoszenie Jeffersona jednorącz • odwodzenie palców na zewnątrz z użyciem gumki lub wiadra z piaskiem
- „Zwijanie" sztangi (*wrist roller*) • unoszenie nóg ze stania na głowie
- Przywodzenie i odwodzenie głowy z uprzężą do ćwiczenia mięśni szyi • *full contact twist*
- Częściowy martwy ciąg jednym palcem (wszystkie pary palców) • boczny martwy ciąg jednorącz („walizka")
- Martwy ciąg na jednej nodze • podciąganie na drążku na koniuszkach palców
- Uginanie nadgarstków nachwytem ze sztangą łamaną • uginanie nadgarstków podchwytem ze sztangą łamaną
- Martwy ciąg z grubym gryfem • przywodzenie i odwodzenie głowy z pomocą opaski do ćwiczenia mięśni karku
- Wyciskanie jednorącz w pochyleniu (*bent press*) • trzymanie za końce dwóch talerzy od sztangi

Rób 3–5 serii po 3–5 powtórzeń z 3–5 minutami przerwy pomiędzy seriami. Dla rozgrzanego kulturysty te przerwy będą ciągnęły się jak wieczność. Zmierz się z tym. Możesz przeplatać serie jednego ćwiczenia seriami drugiego czy trzeciego, ale nie rób superserii! Np. wyciskanie – 2 min. przerwy – martwy ciąg – 2 min. przerwy – wyciskanie itd.

Techniki intensywnego napięcia, które omówiłem w książkach *Power to the People!* (dosł. Siła [władza] dla ludu!) i *Nagi wojownik*, są tutaj kluczowe. Trenuj ciężko i zażarcie, ale pamiętaj, żeby zawsze zostawiać w zapasie siłę na jedno czy dwa powtórzenia. Zapomnij o siłownianym porzekadle, by „robić tyle powtórzeń, ile można, i potem dodać jeszcze dwa" – i rośnij!

„Kiedyś byłem zafascynowany treningiem Doriana Yatesa w „The Barbarians", który polegał na wyciskaniu z siebie siódmych potów – pisze mistrz USA wojskowych zawodów trójboju siłowego Jack Reape w swoim artykule na stronie dragondoor. com. – Byłem przekonany, że robienie tych kilku ostatnich, zaciętych powtórzeń jest kluczem do stania się większym i silniejszym. BZDURA! Intensywność treningu to nie jakieś widzimisię czy czapeczka bejsbolowa daszkiem do tyłu, tylko sprawa matematycznych wyliczeń! Opierają się one na wszystkich powtórzeniach, które robisz powyżej 40–50 proc. 1PM."*

Tym, czego ci trzeba, jest intensywny trening i utrzymywanie napięcia mięśni. Doprowadzenie do wyczerpania mięśnia (*failure*) jest tutaj zbędne i nieproduktywne. A jeśli gardzisz tą radą i uważasz, że jest dobra dla mięczaków, powiedz to w twarz Jackowi Reape'owi, który wyciska na ławce poziomej 225 kg. Byłoby zabawnie popatrzeć, jak wylatujesz w tempie światła.

Zwiększaj ciężar, kiedy czujesz się na siłach, ale bez forsowania się. Wykonuj każde ćwiczenie co 3–5 dni. Od ciebie zależy, jak podzielisz ćwiczenia. Jeśli cierpisz na brak czasu, możesz zastosować podział mistrza sportu Igora Suchockiego, rosyjskiego zawodnika w podnoszeniu ciężarów, który został karateką full contact. Wykonuje on przysiady ze sztangą, wyciskanie na ławce poziomej, martwy ciąg, skłony ze sztangą trzymaną na karku („dzień dobry") i *full contact twist* trzy razy w ciągu dwóch tygodni: w poniedziałek, piątek i potem środę w następnym tygodniu.

* 1PM = pojedyncze powtórzenie maksymalne (przyp. red. pol).

Możesz również ćwiczyć trzy razy w tygodniu i stosować dwa treningi wymiennie. Korzystając z treningu Suchockiego jako przykładu, w poniedziałek robi się przysiady ze sztangą, skłony ze sztangą trzymaną na karku i *full contact twist*, a we środę wyciskanie na ławce i martwy ciąg. W piątek zrób znowu przysiady itd.

Doświadczeni ciężarowcy mogą stosować bardziej skomplikowane układy w ramach tej samej zasady 3–5 dni odpoczynku, np. możesz trenować trzy razy w tygodniu: przysiady ze sztangą i martwy ciąg trzy razy w ciągu dwóch tygodni i wyciskanie na ławce dwa razy w tygodniu:

Poniedziałek	Przysiady ze sztangą, wyciskanie na ławce
Środa	Martwy ciąg
Piątek	Przysiady ze sztangą, wyciskanie na ławce
Poniedziałek	Wyciskanie na ławce, martwy ciąg
Środa	Przysiad ze sztangą
Piątek	Wyciskanie na ławce, martwy ciąg

Równie dobrze możesz podzielić trening jeszcze bardziej, tak żeby ćwiczyć prawie codziennie. Metoda „3–5" pozwala na wystarczającą wielość wariantów, aby zadowolić każdego.

Bardzo istotne dla postępów są wahania obciążenia. Istnieje wiele skomplikowanych systemów periodyzacji, które zanudziłyby nawet profesorów. Po prostu powiedz im „nie" i postaw na prostotę. Po trzech tygodniach ostrego treningu zredukuj ogólne natężenie* czy liczbę powtórzeń o 40–50 proc. W tradycyjnym modelu Ostapienki, według którego ćwiczy wielu trójboistów rosyjskich, redukcji ulega liczba serii. 4 x 4 redukuje się do 2 x 4, a 5 x 5 zmniejsza się do 3 x 5.

---

* **Natężenie** treningu (często występujące po polsku jako „**objętość** treningu") to całkowity wysiłek danego mięśnia (czy grupy mięśni) w określonym czasie (np. sesji treningowej, mikrocyklu, mezocyklu, roku); mierzone jest zwykle liczbą wykonanych powtórzeń (patrz też rozdział II). Dodajmy, że natężenie należy odróżniać od **intensywności**, czyli wysiłku, mierzonego wielkością ciężaru dźwiganego w danym powtórzeniu (przyp. red. pol.).

Ja jednak wolę zmniejszać liczbę powtórzeń, a nie serii (w powyższym przykładzie byłyby to 4 serie po 2 powtórzenia, 5 serii po 3) przy zachowaniu obciążenia, z którym pracowałeś w ostatnim tygodniu; popuszczasz sobie i ma być łatwo! „Trenowałem ciężko przez trzy tygodnie, do punktu kiedy byłem naprawdę zmęczony – relacjonuje David Valentine, RKC* – po czym (...) zmniejszyłem natężenie treningu w czwartym tygodniu (...) i poczułem się lepiej niż kiedykolwiek." Masz wtedy gwarancję, że w pierwszym tygodniu następnego miesiąca zauważysz znaczny przyrost siły.

Niech moc będzie z tobą!

Kwantowy skok siły z treningiem „ruchu postępującego"

Są dwa rodzaje wódki: dobra i bardzo dobra. Prosty rosyjski chłopak o imieniu Misza był zbyt pogrążony we własnych myślach, żeby zauważyć, którą z nich pije. Podrapał się w głowę: dlaczego broń automatyczna musi być tak skomplikowana i zawodna? Nieobciążony bagażem formalnego wykształcenia i zbyt głupi, by wiedzieć, że prostsza konstrukcja jest niemożliwa, Michaił Kałasznikow wymyślił broń, którą wybiorą w przyszłości liczne armie i większość terrorystów – AK-47.

Mniej więcej w tym samym czasie Paul, biedny chłopak ze stanu Georgia, wymyślił odpowiednik wynalazku Kałasznikowa w dźwiganiu żelastwa: trening ruchu postępującego (TRP). Paul Anderson robił niepełne powtórzenia przysiadu ze sztangą z ciężarem, z którym nie mógł zrobić pełnego przysiadu. Z czasem stopniowo pogłębiał ruch do momentu, kiedy osiągał nowy rekord.

* Russian Kettlebar Challenge – tytuł instruktorski w ćwiczeniach z odważnikami rosyjskimi, nadawany przez stowarzyszenie Dragon Door i Pavla Tsatsouline'a (przyp. tłum.).

Uzasadnienie, które stało za treningiem ruchu postępującego, i rezultaty, jakie ta metoda przynosiła, wyprzedziły o całe dekady swój czas powstania. Pokolenia mózgowców z tytułami doktorskimi głowiły się nad tym, jak TRP pozwolił Paulowi Andersonowi podnieść w przysiadzie 545 kg bez sprzętu do trójboju siłowego. Ten wyczyn pozostanie niedościgniony jeszcze długo w tym tysiącleciu. Fakt ten może pomóc ci zrozumieć, dlaczego Rosjanie, którym trudno zaimponować, nazwali Paula „cudem natury".

Paul Anderson radzi, aby zaczynać przysiad z poziomu około 10 cm niższego niż punkt blokowania stawów i z ciężarem około 50 kilogramów większym niż twój maks w pełnym przysiadzie. „Zdaję sobie sprawę, że jest to niewielkie obciążenie w porównaniu do tego, z którym możesz zrobić ćwierćprzysiad – przyznaje Duży Paul – ale taki właśnie jest plan." Z pewnością nie przewiduje on wypompowania się pojedynczymi maksami.

Wykonuje się dwie serie po 20–25 powtórzeń. „Powiedziałbym, że sekret leży w podnoszeniu lżejszych ciężarów, z którymi możesz zrobić wiele powtórzeń." Zadziwiające jest to, że w swoich poradach, aby robić dużo powtórzeń w treningu ruchu postępującego Paul znów rzuca na deski uczonych. Dopiero dużo później Meyers (1967) odkrył, że im większa liczba skurczów, tym większa dystrybucja siły do nietrenowanych obszarów zakresu ruchu danego ćwiczenia.

Jak na ironię, w czasach Paula naukowcy nie wierzyli, że takie przeniesienie siły w ogóle zachodzi. Uważano, że przyrost siły jest ograniczony zakresem ruchu ścięgna, a co za tym idzie, zakresem ruchu wykonywanego w ćwiczeniu (Williams i Stutzman, 1959; Gardner, 1963 i inni). Dopiero kilka lat przed śmiercią Paula szczury laboratoryjne dogoniły jego intuicyjną wiedzę. Nowa generacja naukowców zdała sobie sprawę, że rzeczywiście największe przyrosty dotyczą zakresu ruchu danego ćwiczenia, lecz występuje też transfer do nietrenowanych części mięśnia. Największe przeniesienie siły ma miejsce w przedziale plus–minus dwadzieścia stopni od zakresu kątowego ćwiczenia (Knapik, Mawdsley i Ramos, 1983). Nawiasem mówiąc, naukowy termin dla metody Paula Andersona to trening przeniesienia neurologicznego (*neurological carryover training*). Termin ten został wprowadzony przez dr. Freda Clary'ego, ciężarowca podnoszącego w przysiadzie 410 kg i mającego na koncie rekord świata w trójboju siłowym.

Co trzy treningi – czyli dla Paula co trzy dni, a dla zwykłych śmiertelników raz na trzy tygodnie – obniż pręty klatki do przysiadów o 7,5 cm (3 cale) i odrzuć trzy powtórzenia. Być może będziesz chciał najpierw poeksperymentować, opuszczając pręty o trzy lub pięć centymetrów. Anderson zalecał użycie całowej płyty wiórowej dla precyzyjniejszego stopniowania. Nie jest to jedyne rozwiązanie. Bob Peoples, mentor Andersona i najlepszy na świecie ciężarowiec, jeśli chodzi o martwy ciąg, podnosił sztangę stojąc w dołku, który zasypywał ziemią w miarę nabierania siły. Martwy ciąg Peoplesa był nadzwyczajnym triumfem treningu przeniesienia neurologicznego: 330 kg przy masie ciała 80 kg w czasach, kiedy nie było sterydów, speedu, profesjonalnych pasów do podnoszenia ciężarów, odzieży treningowej!

Bud Jeffries, robiący ćwierćprzysiady z obciążeniem 770 kg na sztandze Iron Mind's Buffalo Bar™. Zdjęcie dzięki uprzejmości StrongerMan. com. Fotografia ukazała się pierwotnie w katalogu produktów IronMind 2002.

Spójrz na zdumiewający pokaz płynnej mocy!

Zaobserwowałem, że ciężarowcy ze słabymi zginaczami bioder mają spore problemy z ćwierćprzysiadami. Ta grupa mięśni odpowiada za zapewnienie napięcia podczas obniżania się o ostatnie 5 cm.

Wydłużaj zakres ruchu i zmniejszaj liczbę powtórzeń aż do dwóch. Wtedy zrób sobie kilkudniową przerwę – Paul robił przerwę dwu- lub trzydniową – po czym spróbuj pobić swój rekord w pełnym przysiadzie. „Myślę, że zauważysz znaczny przyrost siły w trakcie tego wieloetapowego treningu przeniesienia neurologicznego" – obiecuje Paul, „cud natury".

Kiedy dojdziesz do etapu dwóch powtórzeń, jest bardzo prawdopodobne, że nie zejdziesz do najniższej pozycji. Spokojnie. Twój maks i tak będzie rósł, ponieważ pracujesz aż do punktu krytycznego.

Według dr. Freda Clary'ego, powodem, z którego nie będziesz w stanie zejść do pozycji maksymalnie niskiej, są nagłe przejścia pomiędzy grupami mięśni w różnych punktach ćwiczenia. „Zauważyłem, że obojętnie, czy wyciskam stojąc, czy na ławce, czy robię przysiady itp., wydaje się, jakbym musiał zmieniać biegi podczas ruchu sztangi – mówi Duży Paul. – Z drugiej jednak strony, widziałem ludzi, którzy wyciskali sztangę z wielką siłą na wysokość ramion albo stawali wyprostowani w martwym ciągu w jednolitym, szybkim ruchu, bez jakichkolwiek oznak „zmiany biegów".

Z własnego doświadczenia instruktorskiego mogę ci powiedzieć, że tym ostatnim częściej udaje się wypracować pełen ruch z częściowego ćwiczenia dużym ciężarem. Przeważnie robią przysiady w szerokiej pozycji. Zrobiłbyś sobie przysługę, gdybyś obejrzał nagranie Buda Jeffriesa *How I Squatted 900 Pounds* (Jak zrobiłem przysiad z 410-kilogramowym ciężarem) ze strongerman. com. Przypatrz się, jak Bud robi przysiady i martwy ciąg; to pokaz czystej i płynnej mocy.

Zaobserwowałem, że ciężarowcy ze słabymi zginaczami bioder mają spore problemy z ćwierćprzysiadami. Ta grupa mięśni odpowiada za zapewnienie napięcia podczas obniżania pozycji o ostatnie 5 cm. Kiedy ćwiczący ze słabymi zginaczami biodrowymi osiągnie tę głębokość z ciężarem wyginającym sztangę, po prostu upada. Jeśli uwaga ta odnosi się właśnie do ciebie, to zanim zastosujesz program Paula Andersona, naucz się „ciągnąć" ciało w dół mięśniami, które pracują w „brzuszkach". Pomocne okażą się także przysiady ze sztangą trzymaną z przodu.

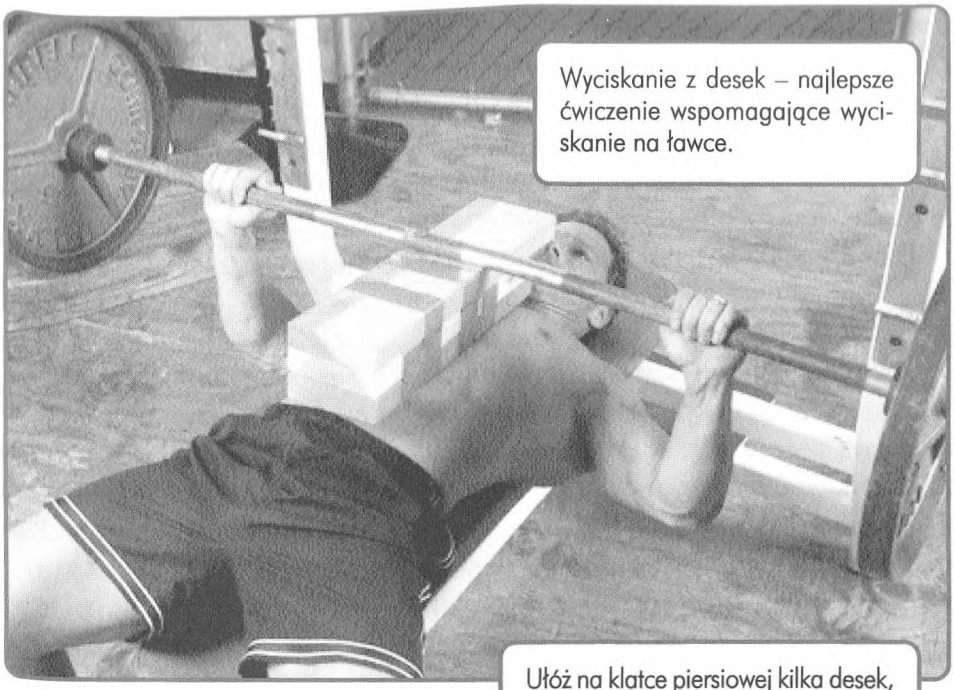
Unikalny program Andersona i Peoplesa będzie jeszcze lepszy, gdy zastosujemy go w martwym ciągu. Bez „zmiany biegów" łatwiej jest wykonywać krótsze ruchy. Aby trening przeniesienia neurologicznego zadziałał podczas

ćwiczeń na ławce, musisz zmienić trasę sztangi – tak aby wędrowała w prostej linii od mostka z lekkim odchyleniem w kierunku stóp zamiast zataczać się w kierunku twarzy. Sprawi to, że mięśnie klatki piersiowej nie „zrzucą" całego ciężaru na mięśnie ramion i tricepsy, ale zdominują cały ruch z asystą tych ostatnich. Powinieneś również jak gdyby wypychać sztangę z łokci, a nie z dłoni. Jest to subtelna sprawa, jednak robi dużą różnicę, jeśli chodzi o jakość treningu mięśni klatki piersiowej oraz ciężaru, jaki będziesz w stanie unieść.

Dzisiaj mamy znacznie lepsze ćwiczenie niż wyciskanie na ławce w klatce bezpieczeństwa – mianowicie wyciskanie z deskami. Ciężarowcy zwykle ustawiają pręty klatki na wysokości punktu krytycznego. Problem polega jednak na tym, że w przeciwieństwie do martwego ciągu, wyciskanie na ławce nie zaczyna się od punktu krytycznego. Dlatego jeśli nawet ktoś nabierze siły w klatce bezpieczeństwa, to neurologiczne przeniesienie nie zawsze zadziała w czasie zwykłego wyciskania.

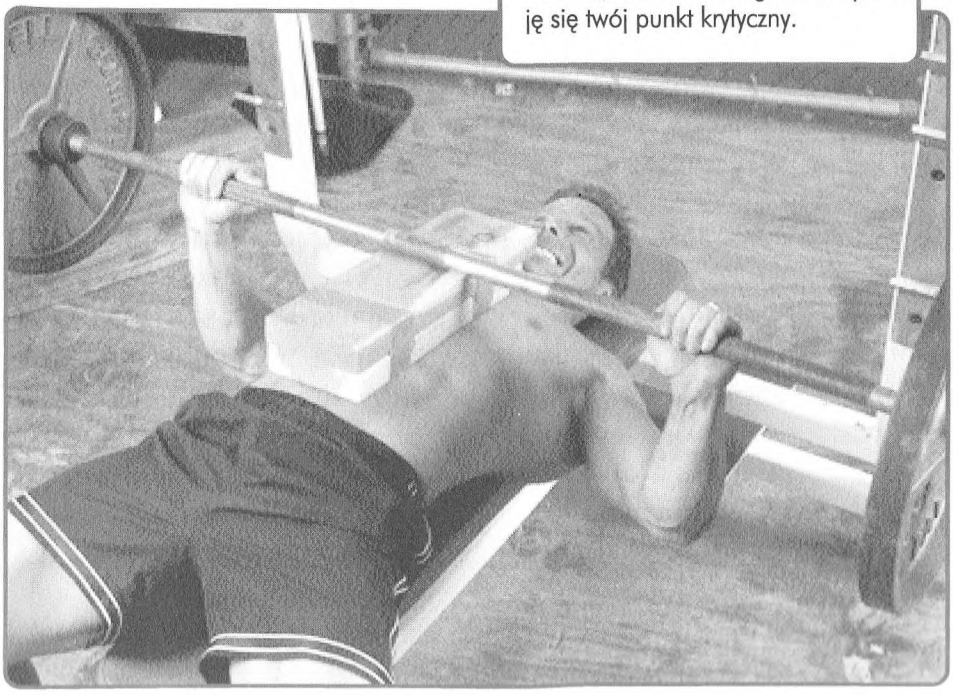
Kilka lat temu pojawiło się „wyciskanie z desek", które zostało zapoczątkowane w Westside Barbell Club w Columbus. Ułóż na klatce piersiowej kilka deseczek, tak aby suma ich grubości wynosiła pięć, dziesięć lub piętnaście centymetrów, w zależności gdzie znajduję się twój punkt krytyczny. Obniż sztangę na deski, zrób krótką pauzę z jednoczesnym podtrzymaniem napięcia ciała, po czym wypchnij sztangę. Ćwiczenie to jest bardzo zbliżone do zwykłego wyciskania, dlatego następuje po nim duże przeniesienie siły.

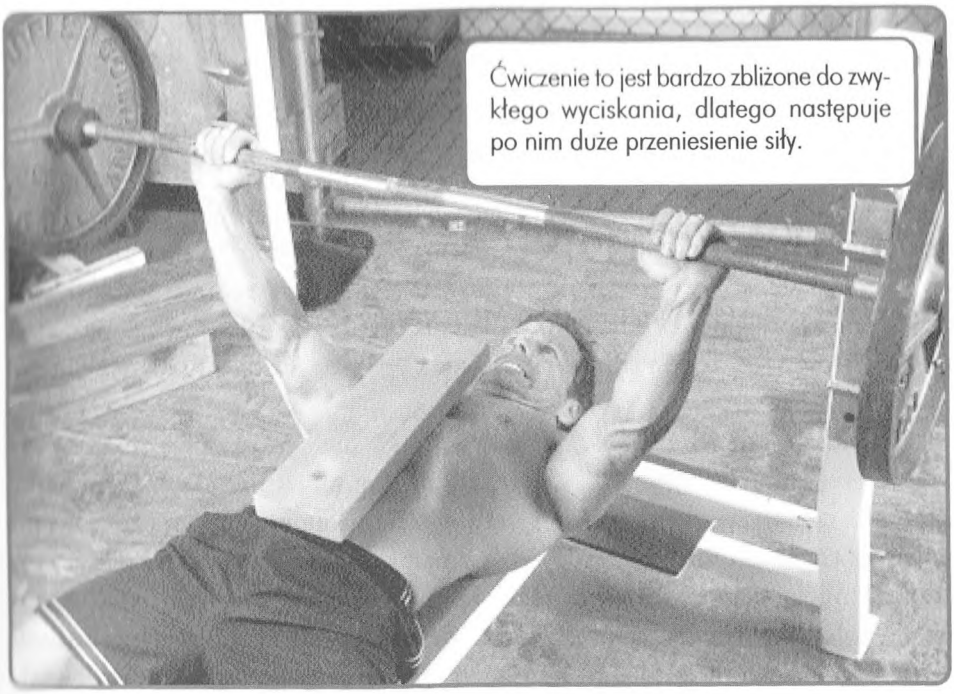
Mistrz wyciskania na ławce J. M. Blakley przestrzega przed odbijaniem sztangi od deski. Wymienia też kolejną innowacyjną technikę oszukiwania: obniżanie poziomu klatki piersiowej (a tym samym desek), a następnie wypchnięcie ciężaru. Traktuj wyciskanie z desek jako zwykłe wyciskanie na ławce, a wszystko będzie dobrze.



Wyciskanie z desek – najlepsze ćwiczenie wspomagające wyciskanie na ławce.

Ułóż na klatce piersiowej kilka desek, tak aby suma ich grubości wynosiła pięć, dziesięć lub piętnaście centymetrów, w zależności gdzie znajduję się twój punkt krytyczny.





Twój pojedynczy maks może być też lepszy dzięki prowadzeniu sztangi po linii prostej, ponieważ zmiana kierunku ruchu z maksymalnym ciężarem przyczynia się do zatrzymań i spalenia próby (Rodionow, 1967). Jak sto lat wcześniej ujął to Nietzsche, „przepis na sukces – linia prosta".

W żadnym razie nie powinieneś ograniczać zastosowania treningu neurologicznego przeniesienia tylko do „dużych", złożonych ćwiczeń, jak np. trójbój siłowy. Ponieważ te same mięśnie zaczynają i kończą ruch w ćwiczeniach izolowanych, takich jak zginanie ramion ze sztangą, skorzystasz także na zastosowaniu zasad ruchu postępującego także do ćwiczeń angażujących jeden staw. Zacznij stopniowe uginanie ramion ze sztangą w klatce i przemieszczaj sztangę o 3 centymetry, aż wykonasz pełen ruch. Zwróć uwagę, aby utrzymywać napięcie mięśni brzucha i nie wychylać się do tyłu. Pomaga myślenie, że przyciągasz się do sztangi, a nie sztangę do siebie.

Tak jak już mówiłem wcześniej, nie upieraj się za wszelką cenę, aby wykonać pełen ruch. Spróbuj techniki Paula Andersona, a będziesz zdolny przeskoczyć z 225 kg do 250 kg bez zawracania sobie głowy czymkolwiek po drodze!

Problem z przyrostami? – Załatwione

6-tygodniowy trening hipertroficzny, inspirowany metodą DeLorme'a

Rosyjska nauka sportowa bardzo jasno określa rolę natężenia i rolę intensywności treningu. Intensywność wpływa na krótkotrwały przyrost siły w celu osiągnięcia szczytu formy i wiąże się głównie z mięśniowymi adaptacjami neurologicznymi. **Natężenie wywołuje zaś trwałe zmiany w mięśniach i innych tkankach**. Mając to na uwadze, chcę przedstawić program wielkotonażowy, dzięki któremu przybędzie ci 4,5–7 kg żywej wagi w ciągu dwóch miesięcy, zakładając, że będziesz przestrzegał równie skrupulatnie pozostałych zaleceń, takich jak dieta i odpoczynek.

O dziwo, trening nie zajmie zbyt wiele czasu. W kilka poniedziałków pocierpisz przez ponad półtorej godziny, a resztę dni treningowych w ogóle nie będzie cię na siłowni lub spędzisz w niej tylko dwadzieścia minut, wychodząc świeży jak skowronek. Będzie to działanie celowe; treningi o dużym zróżnicowaniu długości i trudności są dużo bardziej efektywne od treningów jednostajnych.

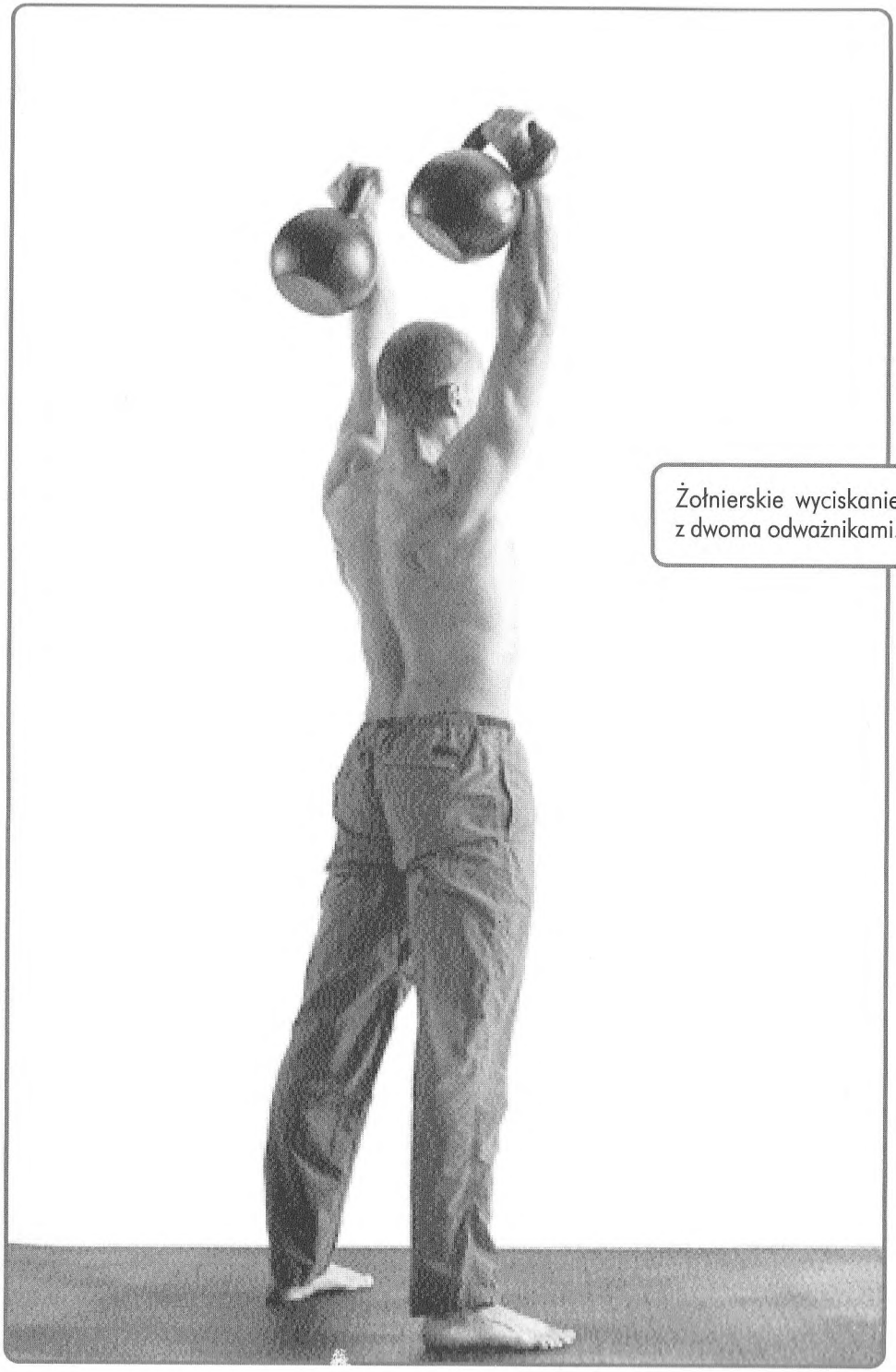
Jednym z najbardziej skutecznych sposobów na zwiększenie natężenia przy jednoczesnym udoskonalaniu techniki podnoszenia i pobudzaniu systemu nerwowego jest zmodyfikowana metoda DeLorme'a. Tuż po drugiej wojnie światowej dr Thomas DeLorme z Harvard Medical School opracował skuteczny system powtórzeń i serii zwiększających objętość mięśni i siłę. Na pozór prosta, metoda DeLorme'a polegała na robieniu jednej serii po dziesięć powtórzeń z połową maksymalnego obciążenia przewidzianego na tę liczbę powtórzeń. Potem po krótkiej przerwie następna dycha z 3/4 ciężaru maksymalnego. I wreszcie końcowy set dziesięciu powtórzeń z obciążeniem maksymalnym (DeLorme 1945, 1946).

Metoda DeLorme, stosowana przez krótki czas, powoduje znaczne wzrosty siły (DeLorme i Watkins, 1948; Leighton i inni, 1967). Mimo że istnieją bardziej efektywne programy treningowe, rosnące serie wg DeLorme'a dają doskonałą podstawę do ostrego treningu na siłę. Jeden z moich znajomych, Mike, który z początku nie był w stanie podnieść własnego dziecka bez bólu pleców, teraz podnosi 215 kg, po tym jak zaproponowałem mu oryginalny trening DeLorme'a przeplatany co drugą sesję z dochodzeniem do ciężkiego singla. Tym, co może interesować cię bardziej niż wyczyny Mike'a, jest fakt, że kobiety mówią o nim teraz: „prawdziwy mężczyzna". Zasada 50–75–100% buduje masę niemal w mgnieniu oka.

W wojsku radzieckim kilku z moich towarzyszy broni zbudowało większą masę mięśniową, niż wymagał regulamin, i osiągnęło zadziwiające przyrosty dzięki zmodyfikowanemu programowi DeLorme – pomimo nadmiernej liczby ćwiczeń, braku snu, znacznego stresu i ograniczonej ilości protein. Jak na ironię – chociaż można znaleźć odwołania do pracy DeLorme'a w większości rosyjskich uniwersyteckich prac na temat podnoszenia ciężarów – ci ciężarowcy w mundurach nigdy nie słyszeli o amerykańskim naukowcu, a stosowanie przez nich zasady 50–75–100 było całkowitym zbiegiem okoliczności. Rosyjska armia trenuje z „odważnikami" – żelaznymi kulami z rączkami – które miały ciężar jednego puda, czyli 16 kg. Standardowe odważniki robiono w trzech rozmiarach: jednego, półtora i dwóch pudów; odpowiednio 16, 24 i 32 kg.

Rosyjski żołnierz przebiera się w „mundur nr 2" – czyli zakłada spodnie moro i buty – i rozpoczyna kilkoma powtórzeniami z jednym lub dwoma najlżejszymi odważnikami (16 kg). Po krótkiej przerwie, trwającej od kilku sekund do minuty, powtarza ćwiczenie z taką samą liczbą powtórzeń, tylko że z cięższym odważnikiem – 24 kg. Potem robi taką serię z 32 kg, a po następnej krótkiej przerwie zaczyna od nowa z odważnikiem 16-kilogramowym.

Technika ta była nazywana „drabiną ciężarów". *Salagi*, czyli żółtodzioby, byli specjalnie pouczani, żeby nie robić „piramidy": 16, 24, 32, 32, 24, 16. Piramida szybko przetrenowuje mięśnie, podczas gdy drabina po dużym obciążeniu poluzowuje, pozwalając przez to na zwiększenie całkowitego obciążenia anabolicznego: 16, 24, 32; 16, 24, 32; 16, 24, 32; 16, 24, 32; 16, 24, 32... Zwykle zalecane były dłuższe przerwy pomiędzy sekwencjami. Niekiedy jakieś inne ćwiczenie było wplecione pomiędzy sekwencje lub ich grupy. Dla uściślenia, „sekwencja" w rosyjskich publikacjach i siłowniach



Żołnierskie wyciskanie z dwoma odważnikami.

jest definiowana jako układ serii, wykonywany więcej niż raz, np. całość: 16 kg x 5, 24 kg x 5 i 32 kg x 5.

Twoim zadaniem jest trzymanie się tej samej liczby powtórzeń w seriach lekkiej, średniej i ciężkiej – nawet jeśli czujesz, że mógłbyś zrobić jeszcze kilka powtórzeń bez wypruwania sobie żył. Nie powinieneś wykonywać maksymalnej liczby powtórzeń z lżejszymi odważnikami. Rozumie się samo przez się, że 5 powtórzeń z 32 kg jest dwa razy trudniejsze niż 5 z 16 kg – ale taki właśnie jest zamysł. Ciągłe zmniejszanie i zwiększanie obciążeń będzie dla ciebie łatwiejsze i pobudzi większe przyrosty. Możesz potraktować metodę DeLorme'a jako miniaturę cyklicznego treningu na siłę, skompresowanego z tygodni do minut.

Oczywiście ćwicząc ze stałymi ciężarami, nie można stosować się sztywno klasycznej reguły dziesięciu powtórzeń. Powiedzmy, że byłeś silniejszy w przysiadach ze sztangą z przodu na jednej nodze niż w żołnierskim wyciskaniu, a twój kumpel był w ogóle ligą dla samego siebie. Dlatego też szeregowcy improwizowali. Dużym powodzeniem cieszyły się serie po pięć – zostały nawet z powodzeniem przetestowane w warunkach klinicznych przez E. Krusena (1949) w układzie podobnym do schematu DeLorme'a.

Pięć powtórzeń to dokładnie tyle, ile przewiduje zmodyfikowany program DeLorme'a. Są to serie bezpieczniejsze i bardziej efektywne niż te dłuższe. Na dobry początek będziesz ćwiczył z ciężarem równym maksowi dla dziesięciu powtórzeń (10PM).

Kolejna modyfikacja oryginalnego układu to wprowadzenie sprawdzonego schematu ciężka–lekka–pośrednia seria jako alternatywy dla przesadnej harówy co trening. Poczytaj klasyka Billa Starra *Strongest Shall Survive* (Przetrwają najsilniejsi), aby poznać logiczne wytłumaczenie dla układu C–L–P (seria ciężka–lekka–pośrednia).

Będziesz wykonywał tylko dwa podstawowe ćwiczenia: wyciskanie na ławce poziomej i martwy ciąg w stylu zwykłego trójboju. Utrzymuj napięcie i nie odbijaj sztangi. Zrób jednosekundową przerwę przed wypchnięciem sztangi z klatki (nie rozluźniaj się); tak samo jedna sekunda przerwy przed podniesieniem sztangi z podłogi. Żadnych ćwiczeń na ramiona, łydki itd. Jedynym dodatkiem może być kilka porządnych serii na mięśnie brzucha.

Wyciskaj na ławce przed robieniem martwego ciągu. Wcześniejsze wyciskanie nie wpływa tak bardzo na martwy ciąg niż na odwrót. Zasada, że cięższe ćwiczenia powinno się wykonywać na początku, nie stosuje się, jeśli ćwiczysz różne grupy mięśni.

6-tygodniowy trening hipertroficzny, inspirowany metodą DeLorme'a

Poniedziałek	(50% 10PM x 5, 75% 10PM x 5, 100% 10PM x 5) tyle razy, ile możesz
Środa	(50% 10PM x 5) x liczba sekwencji z poniedziałku
Piątek	(50% 10PM x 5, 75% 10PM x 5) x liczba sekwencji z poniedziałku

- → Rób dwa ćwiczenia: wyciskanie na ławce i martwy ciąg – w tej kolejności.
- → Wykonuj wszystkie serie w tempie średnim do wolnego z 1-sekundową przerwą przed wypchnięciem czy podniesieniem sztangi.
- → Odpoczywaj pomiędzy seriami przez około 1 minutę lub tyle, ile zabierze ci zmiana ciężaru. Zrób 3-minutową przerwę pomiędzy sekwencjami.
- → W poniedziałek wykonaj tyle sekwencji, ile jesteś w stanie przy zachowaniu dobrej techniki. Jeśli zrobisz pięć sekwencji, dodaj 2,5 kg w wyciskaniu i 5 kg w martwym ciągu w powtórzeniach z maksymalnym obciążeniem i oblicz odpowiedni ciężar dla 50% i 75% maksa.

Rozpoczniesz od maksymalnego obciążenia dla dziesięciu powtórzeń zamiast agresywnego maksa dla pięciu, aby wdrożyć się do wymogów „cyklu". Podstawowe prawo treningów głosi, że postępy ustaną, jeśli będziesz zawsze ćwiczył na skraju możliwości. W celu osiągnięcia największych przyrostów musisz zaczynać spokojnie, dochodzić do poziomu maksa treningowego, a potem znów zluzować przed braniem nowych maksów. Wiem, że lekki początek treningu i zakaz ćwiczenia do nieudanej próby mieszają ci w mózgu wypranym zasadami HIT (*high intensity training*), jednak niech to pozostanie pomiędzy tobą i twoim psychoterapeutą.

Zakładając, że twój maks dla dziesięciu powtórzeń (10PM) w martwym ciągu wynosi 90 kg – przykładowe dane tu wystarczą – w poniedziałek zrobisz sekwencję 45 kg x 5, 70 kg x 5, 90 kg x 5 tyle razy, ile jesteś w stanie. Zakończ ledwo wyciśniętym 90 kg x 5. Przerwa pomiędzy seriami ma wynosić tylko tyle, ile zajmuje dokładanie talerzy. Zrób natomiast 3-minutowe przerwy pomiędzy sekwencjami. Chodząc, potrząsaj nogami i rękami, tak jakbyś strzepywał wodę.

Jeśli w poniedziałek wykonałeś cztery sekwencje, we środę zrobisz tylko (45 kg x 5) x 4. Taka lekka sesja podziała regeneracyjnie, bezboleśnie zwiększając twój tygodniowy tonaż.

W piątek wykonasz następne cztery sekwencje, tym razem jednak 45 kg x 5, 70 kg x 5. Ten pośredni trening przygotuje cię na poniedziałkową ciężką sesję.

W poniedziałek powinieneś zrobić pięć lub sześć pełnowymiarowych sekwencji: 45 kg x 5, 70 kg x 5, 90 kg x 5. Jeśli zrobiłeś taką piątkę, znaczy to, że nadszedł czas, aby dodać nieco do wartości 10PM, którą brałeś, planując trening. Do martwego ciągu należałoby dołożyć 5 kg (chyba że miałeś obciążenie większe niż 180 kg lub mniejsze niż 45 kg). W naszym przykładzie jest to 90 + 5 = 95. Z kolei przeliczasz ciężar w seriach po 50% i 75%, wychodząc teraz od 95 kg. Będzie to 47,5 kg i 75 kg. I pracuj dalej. Natomiast do wyciskania dołóż tylko 2,5 kg.

Ponieważ podrasowany trening DeLorme'a wymaga do 75 powtórzeń na każde ćwiczenie, większość ludzi zepsutych treningiem z małą liczbą serii będzie całkowicie nieprzygotowana do tego prawdziwie męskiego wysiłku. Dlatego też przed zabraniem się do docelowego treningu powinieneś zrobić dwutygodniowe przygotowanie, które łagodnie zwiększy tonaż.

Będziesz miał również okazję wdrożyć się w ćwiczenie martwego ciągu. Mogę postawić dolary przeciw rublom, że nie robiłeś go ostatnio. Nawiasem mówiąc, towarzyszu, zapomnij o martwym ciągu na prostych nogach à la model fitness ze skręconą głową patrzącą w odbicie własnego tyłka w lustrze! W grę wchodzi tylko stary, dobry martwy ciąg. Zwykły lub sumo, twój wybór. Poproś trójboistę, żeby ci pokazał. Zapewniam cię też, że nie powinieneś zakładać pasa, pamiętaj więc, by oprzeć wartość swojego maksa dla 10 powtórzeń na wynikach bez pasa. I bez opasek. Posyp ręce magne-

zją i zastosuj fenomenalny chwyt trójboisty: jedna dłoń zwrócona jest w jednym kierunku, a druga w przeciwnym. Nie zapominaj zmieniać rąk, aby zmniejszyć obciążenie pleców. Pamiętaj, żeby napinać tricepsy, unikając podnoszenia z ramion, co mogłoby uszkodzić łokcie.

Trening wstępny

Tydzień 1

Poniedziałek	(50% 10PM x 5, 75% 10PM x 5) x 3
Środa	(50% 10PM x 5, 75% 10PM x 5) x 4
Piątek	(50% 10PM x 5, 75% 10PM x 5) x 5

Tydzień 2

Poniedziałek	(50% 10PM x 5, 75% 10PM x 5, 100% 10PM x 5) x 2
Środa	(50% 10PM x 5, 75% 10PM x 5) x 7
Piątek	(50% 10PM x 5, 75% 10PM x 5) x 5

Podczas wyciskania na ławce, nawet jeśli wydaje ci się, że sztanga idzie gładko w dół, zadbaj o precyzyjną technikę, zwłaszcza kiedy podnosisz takie olimpijskie ciężary. Jeśli nie chcesz przeciążyć barków, trzymaj je przyciśnięte do ławki, łopatki ściągnięte, a klatkę piersiową miej tak wysoko, jak się da. Aby nie nabawić się bólu łokci, nie zginaj ich gwałtownie z pełnego wyprostu.

A teraz na siłownię! Zaznaj mocy cyklicznego treningu wielopowtórzeniowego! Kiedy dawno niewidziany kumpel wpadnie na ciebie za dwa miesiące i zapyta ze zdziwieniem: „Czy ty nie miałeś przypadkiem trudności z nabieraniem masy?!", spójrz na niego wzrokiem pewnego siebie inspektora Clouseau i odpowiedz: „To przeszłość!"

„Cykl zmęczenia"

Kolejny sekret rosyjskiego podziemia kulturystycznego

W połowie lat osiemdziesiątych, w pełnej euforii *pieriestrojki* i polityki jawności Gorbaczowa, w Związku Radzieckim rozkwitła kulturystyka. I to na dobre. Pod kierunkiem byłych ciężarowców obdartusy z biedniejszych dzielnic pęczniały do rozmiarów i kształtów Charlesa Atlasa. Wszystko to na diecie złożonej z owsianki i ziemniaków, często wzbogaconej sojową paszą dla zwierząt w celu zyskania dodatkowych protein. Chcieć znaczy móc. Ciężki i genialny trening pomógł im przezwyciężyć przeciwności losu.

Poniższy unikalny trening narodził się w piwnicach miasta twardzieli Lubierce. Jest bardzo prosty, jak wszystko, co genialne.* Zdobył uznanie Siergieja Zajcewa, mistrza Związku Radzieckiego ZARÓWNO w kulturystyce, jak i w trójboju. Dwa treningi były wykonywane na zmianę, zwykle trzy razy na tydzień.

Przedstawione poniżej ćwiczenia i obciążenia nie są niczym specjalnym. Przypatrz się całemu treningowi, a zobaczysz, że oba zestawy składają się z identycznych ćwiczeń, serii i powtórzeń. Jedyną różnicą jest kolejność. Weteran sowieckiej kulturystyki, który zyskał bardzo wiele dzięki temu programowi, wyjaśnia: „Z reguły na początku w każdym ćwiczeniu możesz podnosić więcej niż w środku lub na końcu sesji treningowej. Jednakże jeśli będąc w pełni sił poradziłeś sobie z jakimś ciężarem i nie masz związanych z nim żadnych barier psychologicznych, powinieneś być w stanie dojść do takich obciążeń również w dalszej części treningu. Natomiast na następnej sesji, kiedy rozpoczynasz świeży tym samym ćwiczeniem, poprzednie obciążenie będzie po prostu zbyt lekkie, dlatego możesz je zwiększyć".

* Odwołując się w tym rozdziale i w innych do treningu z Lubierce, korzystałem z książki *Bodybuilding Our Way* „dr Lubiera".

O co chodzi? W idealnym świecie co każdy trening dokładałbyś 2,5 kg do wszystkich ćwiczeń, a twoja siła cały czas by się zwiększała. Zanim byś się zorientował, wyciskałbyś 500 kg. Niezła historia. Szkoda tylko, że w realnym świecie fizjologiczne prawo adaptacji psuje tę zabawę już po kilku tygodniach. Prawo to głosi, że organizm po określonym czasie przestaje reagować na stymulację i nie adaptuje się do treningu. Twoje ciało myśli: „Hej, skoro mnie to nie dobiło, to po co mam się zmieniać?" Na tym właśnie etapie treningu konieczna jest modyfikacja.

„Cykl zmęczenia" z rosyjskiego podziemia kulturystycznego

Trening A

1. Podciąganie na drążku w szerokim uchwycie – 4 x PM
2. Wiosłowanie sztangą – 1 x 12 (łatwe), 4 x 8
3. Wyciskanie nad głowę – 1 x 12, 4 x 8
4. Przysiad ze sztangą – 1 x 15, 3 x 12
5. Wyciskanie na ławce poziomej – 1 x 12, 4 x 8
6. Unoszenie bokiem – 4 x 10
7. Uginanie ramion ze sztangielkami siedząc – 1 x 12, 4 x 8
8. Unoszenie nóg w zwisie na drążku – 4 x 12–15

Trening B

1. Wyciskanie na ławce poziomej – 1 x 12, 4 x 8
2. Unoszenie bokiem – 4 x 10
3. Uginanie ramion ze sztangielkami siedząc – 1 x 12, 4 x 8
4. Przysiad ze sztangą – 1 x 15, 3 x 12
5. Podciąganie na drążku w szerokim uchwycie – 4 x PM
6. Wiosłowanie sztangą – 1 x 12 (łatwe), 4 x 8
7. Wyciskanie nad głowę – 1 x 12, 4 x 8
8. Unoszenie nóg w zwisie na drążku – 4 x 12–15

To jest moment, kiedy większość kulturystów knoci sprawę. Najłatwiejszą metodą jest kompletna reorganizacja treningu: nowe ćwiczenia, serie, powtórzenia, wszystko nowe. Następnego dnia czujesz się jak zbity pies, ale jesteś bardzo szczęśliwy. Jednak czy rzeczywiście masz przyrosty, czy tylko się oszukujesz?

Naukowcy, którzy studiują systemy złożone – a ludzkie ciało niewątpliwie jest takim – wiedzą, że aby prosperowały, systemy te muszą balansować na krawędzi chaosu. Używając analogii politycznej, państwo bez struktury, w anarchii, jest przegrane, ale z drugiej strony totalitarne państwo ze zbyt rozbudowaną strukturą, takie jak Związek Radziecki, jest skazane na stagnację.

Jeśli trening jest totalnie nieskoordynowany, nie ma struktury, zmierza donikąd. Możesz więc być bardzo obolały, ale nie zbudujesz mięśni, a tym bardziej siły. Z drugiej jednak strony, jeśli twój trening prawie się nie zmienia, w końcu natrafisz na mur, którego nie przeskoczysz przez lata. Potrzebna jest tutaj umiarkowana zmiana, która będzie stymulować przyrosty, ale nie tak wielka, by rozmyła cel treningu.

Jak do tej pory niezawodnym sposobem jest siłowy trening cykliczny. Polega on na tym, by trzymać się mniej więcej tych samych ćwiczeń, ale po dojściu do rekordu osobistego znacznie zmniejszyć ciężary, po to by mięśnie „wyszły z wprawy" i stały się znów podatne na bodźce wysiłku treningowego. Stuart McRobert, autor książki *Brawn* (Krzepa), trafnie nazwał ten proces „wyciszeniem". Choć program ten jest wymagający psychicznie, trening cykliczny jest jedynym niezawodnym na dłuższy czas.

Otóż od teraz już nie! Rosyjski „cykl zmęczenia" jest kolejnym niezawodnym narzędziem w pokonywaniu zahamowań przyrostu. Sesja treningowa zachowuje strukturę (te same ćwiczenia, serie i powtórzenia), ale pobudza organizm nowym bodźcem w postaci zmienionej kolejności ćwiczeń.

Poniżej znajduje się propozycja oparta na treningu trójboju siłowego, ułożona zgodnie z opisywanymi zasadami. Trenuj dwa razy w tygodniu, np. w poniedziałki i czwartki, naprzemiennie stosując poniższe schematy. Na koniec każdego treningu ćwicz mięśnie brzucha z małą liczbą powtórzeń. Jeśli chcesz, w soboty możesz wykonać coś typu plażowego, np. uginanie ramion.

„Cykl zmęczenia" oparty na trójboju siłowym

Trening A

1. Wyciskanie leżąc – 6 x 4
2. Przysiady ze sztangą – 3 x 4
3. Martwy ciąg – 3 x 4

Trening B

1. Przysiady ze sztangą – 3 x 4
2. Wyciskanie leżąc – 6 x 4
3. Martwy ciąg – 3 x 4

Trening C

1. Martwy ciąg – 3 x 4
2. Przysiady ze sztangą – 3 x 4
3. Wyciskanie leżąc – 6 x 4

Oto kolejny program, by dostarczyć ci większego wyboru. Trenuj według niego naprzemiennie trzy razy w tygodniu.

„Cykl zmęczenia" – z zasadą: „nie wyleguj się w siłowni"

Trening A

1. Martwy ciąg – 3 x 3
2. Pompki na poręczach z obciążeniem – 5 x 5
3. Wyciskanie – 5 x 5
4. Pompki na poręczach z obciążeniem – 5 x 5

Trening B

1. Wyciskanie – 5 x 5
2. Pompki na poręczach z obciążeniem – 5 x 5
3. Martwy ciąg – 3 x 3
4. Pompki na poręczach z obciążeniem – 5 x 5

Stosuj ten program tak długo, jak długo będziesz miał przyrosty, a potem przerzuć się na standardowy trening bez zmiany ćwiczeń. Nawet jeśli masz za sobą kilka lat doświadczenia, nie czuj się zobligowany do zwiększania ciężaru w początkowej serii każdego treningu. U doświadczonego siłacza trzymanie się tych samych ciężarów przez dwie lub trzy sesje jest jak najbardziej uzasadnione.

A oto program specjalny na ramiona, wpleciony w zasadę cyklu zmęczenia. Rób sesje A w poniedziałki, a B w czwartki. We wtorki i piątki wykonuj osławiony program dwudziestu powtórzeń przysiadów ze sztangą plus 5 x 5 swoich ulubionych ćwiczeń na brzuch.

„Cykl zmęczenia" – program specjalny na ramiona

Trening A

1. „Francuskie" wyciskanie sztangą łamaną – 3 x 6
2. Uginanie ramion ze sztangielkami na ławce skośnej – 3 x 6
3. Wyciskanie w wąskim uchwycie – 3 x 6
4. Uginanie ramion ze sztangą – 3 x 6

Trening B

1. Uginanie ramion ze sztangą – 3 x 6
2. Wyciskanie w wąskim uchwycie – 3 x 6
3. Uginanie ramion ze sztangielkami na ławce skośnej – 3 x 6
4. „Francuskie" wyciskanie sztangą łamaną – 3 x 6

Zasadę cyklu zmęczenia wprowadziliśmy w kilku rosyjskich jednostkach do zadań specjalnych. Stosowaliśmy ją zwłaszcza do podciągania na drążku i rwania z 24-kilogramowym odważnikiem. Ponadto robiliśmy też trening siłowy, przeładowany marszem z obciążeniem, biegiem i biegiem z przeszkodami. Możesz zastosować ten schemat również do treningów innych dyscyplin sportu, np. ktoś, kto trenuje sztuki walki, może zrobić naprzemienny trening siłowy przed i po ćwiczeniach docelowych. Oprócz eliminowania przestojów w przyrostach, trening taki dodaje werwy.

By osiągnąć w czymś sukces, musisz ćwiczyć konkretnie to. Z drugiej strony, jeśli będziesz cały czas wykonywał to samo, zatrzymasz się w miejscu. Na tym właśnie polega konflikt między prawem swoistości i adaptacji. Naprawdę efektywny trening musi być „ten sam, ale inny"! Zagadka dla mistrza zen. Rozwiązana.

ROSYJSKI TRENING NATARCIA: PRZYSIADY ZE SZTANGĄ

Jest wiele skutecznych programów treningu, ale nie każdy może zdobyć miano kultowego. Pięć serii po pięć... Dwadzieścia powtórzeń superprzysiadów... Smołow...

Tuż przed upadkiem Związku Radzieckiego trener trójboju siłowego S. J. Smołow, Mistrz Sportu, opracował bez wątpienia najcięższy i najskuteczniejszy program przysiadów. To mocne stwierdzenie jest poparte nieprzeciętnymi przyrostami u ciężarowców po obu stronach oceanu. Po tym, jak kilka lat temu napisałem o Smołowie w magazynie „Powerlifting USA", zostałem zasypany niewiarygodnymi historiami. Oto jedna z nich. Pewien profesjonalny trójboista zwiększył bez środków dopingowych przysiad z 255 do 300 kg w trzynaście tygodni. Następnie zdobył międzynarodowy tytuł *drug free mastera* i ustanowił światowy rekord w przysiadzie w swojej klasie.

Z reguły po przytoczeniu takiej relacji pisze się: „indywidualne wyniki mogą się różnić". Ale nie w przypadku metody Smołowa! Tutaj takie osiągnięcia są typowe. Powtarzam: wielu zaawansowanych sportowców zwiększyło obciążenie w przysiadzie o 45 kg w niewiele ponad cztery miesiące.

A teraz złe wieści. Cytując trójboistę, o którym mówiłem: „Nigdy nie trenowałem ciężej w swojej ponaddwudziestopięcioletniej karierze". Słowa te nabierają znaczenia, jeśli dodam, że pochodzą z ust mistrza świata. Oryginalny trening Smołowa wymaga czterech ciężkich dni w tygodniu z przysiadami, obejmujących 136 powtórzeń z bardzo dużymi obciążeniami.

Jestem jednak realistą; większość z żelaznych sportowców nie ma warunków fizycznych, żeby przetrwać pełnego „Smołowa". Poniższy trening jest lżejszą, łagodniejszą wersją tego programu, przeznaczoną na dwa dni w tygodniu.

Rosyjski trening natarcia: przysiady ze sztangą

Tydzień	Poniedziałek	Czwartek
1	70% x 9 x 4*	75% x 7 x 5
2	80% x 5 x 7	85% x 3 x 10
3	(70%+5 kg) x 9 x 4	(75%+5 kg.) x 7 x 5
4	(80%+5 kg) x 5 x 7	(85%+5 kg) x 3 x 10
5	(70%+ 7,5 kg) x 9 x 4	(75%+7,5 kg) x 7 x 5
6	(80%+ 7,5 kg) x 5 x 7	(85%+7,5 kg) x 3 x 10

Podwój dodawane ciężary, jeśli twoje 1PM jest większe niż 140 kg.

* Procent 1PM x powtórzenia x serie

Obliczaj procent swojego aktualnego, nie prognozowanego, singla maksymalnego. Przejrzyj dokładnie powyższy plan, żebyś miał poczucie systematycznego treningu. Będziesz robił przysiady z ciężarem równym 70, 75, 80 i na końcu 85% swojego maksa podczas czterech kolejnych treningów z podaną liczbą serii i powtórzeń. **Upewnij się, że nie mylisz powtórzeń z seriami**; w czwartej sesji (drugi czwartek) jest 10 serii z 3 powtórzeniami, nie na odwrót. Podnoś ciężary w tempie wolnym do umiarkowanego; dynamiczne podnoszenia nie mają tutaj racji bytu.

W piątym treningu zmniejszasz w obliczeniach ciężar do 70%, ale dodajesz 5 kg. Jeśli twój maks wynosi 90 kg, to 70% równa się 63 kg. Zatem podczas piątego treningu będziesz ćwiczył z ciężarem 68 kg (63 + 5). Trzymaj się schematu i dodawaj 5 kg również do pozostałych obciążeń. W naszym przykładzie:

75%1PM = 67,5; 67,5 + 5 = 72,5

80%1PM = 72; 72 + 5 = 77

85%1PM = 76,5; 76,5 + 5 = 81,5.

Trzecia faza przewiduje zwiększenie obciążeń o 7,5 kg. Pamiętaj jednak, abyś dodawał 7,5 kg do wartości wyjściowych (czyli 80%1PM, 72 + 7,5 = 79,5 kg). Nie zrób przypadkiem bolesnej pomyłki, dodając 7,5 kg do 80% + 5 kg z ostatniego etapu. Przeanalizuj poniższy przykładowy trening, żeby sprawdzić, czy nadajemy na tych samych falach.

Przykładowy trening natarcia oparty na 1PM = 90 kg

Tydzień	Poniedziałek	Czwartek
1	63 kg x 9 powt. x 4 serie	67,5 x 7 x 5
2	72 x 5 x 7	76,5 x 3 x 10
3	68 x 9 x 4	72,5 x 7 x 5
4	77 x 5 x 7	81,5 x 3 x 10
5	70,5 x 9 x 4	75 x 7 x 5
6	79,5 x 5 x 7	84 x 3 x 10

Jeśli robisz przysiad z ciężarem równym lub większym niż 180 kg, podwój dodawane ciężary: 10 kg i 15 kg, zamiast 5 kg i 7,5 kg. Tak wyglądałby więc poważniejszy trening:

Przykładowy trening natarcia oparty na 1PM = 180 kg

Tydzień	Poniedziałek	Czwartek
1	126 x 9 powt. x 4 serie	135 x 7 x 5
2	144 x 5 x 7	153 x 3 x 10
3	136 x 9 x 4	145 x 7 x 5
4	154 x 5 x 7	163 x 3 x 10
5	141 x 9 x 4	150 x 7 x 5
6	159 x 5 x 7	168 x 3 x 10

Jeśli zbyt trudne jest dla ciebie wykonanie tylu powtórzeń, zmniejsz ich liczbę, zwiększając jednocześnie liczbę serii, tak aby sumarycznie wszystko się zgadzało, czyli jeśli nie wyrabiasz 126 kg x 9 x 4, to zamień to na 126 kg x 4 x 9.

Szalony komuch, który wymyślił ten trening, zarzeka się, że jeśli przetrwasz te tygodnie, twoje nogi zamienią się w lewarki samochodowe.

Zrób tygodniową przerwę po skończeniu cyklu, a następnie przetestuj swojego maksa. Taki okres z reguły wystarcza, żeby dorzucić 20 kg do przysiadu i nabrać kilka centymetrów w udzie.

Potem musisz podjąć kilka decyzji. Po skończeniu powyższego cyklu ludzie często wynagradzają sobie przebyte męki lekkimi ćwiczeniami eksplozywnymi przez dwa tygodnie – po czym idzie trening na osiągnięcie maksymalnych wyników, aby przygotować się do zawodów. Jeśli wybierasz ten wariant, możesz dodać dwa duże talerze do przysiadu, ale nie oczekuj wielkich przyrostów. Ta książka to nie miejsce na zbytnie szczegóły dotyczące osiągania maksów, używania sprzętu wspomagającego czy innych zawiłości trójboju siłowego. Ci, których zżera ciekawość i głód wiedzy, mogą znaleźć takie informacje w darmowym reprincie mojego starego [anglojęzycznego] artykułu z „Powerlifting USA" na portalu PowerbyPavel. com.

Dla kulturysty dużo bardziej odpowiednim wyborem jest zastosowanie treningu mistrza trójboju Marty Gallaghera, dostosowanego do cyklu Smołowa. Gallagher, korzystając ze schematu Smołowa, robił zarówno przysiady, jak i wyciskanie na ławce oraz dodał ćwiczenia na ramiona. (Z tym treningiem również osiągano znaczne przyrosty w ramionach.) Oto tygodniowy plan Gallaghera:

Poniedziałek – przysiady

Wtorek – ławka, ramiona

Środa – odpoczynek

Czwartek – ławka, ramiona

Piątek – ławka, ramiona

Sobota – odpoczynek

Niedziela – odpoczynek

„Taki (...) program specjalny na przysiady i wyciskanie (...) trwa przez 4–8 tygodni. Potem zacznę program na plecy przez 4–8 tygodni. Po skończeniu obu przerzucę się na standardowy program dla trójboju. Dodatkowo zaliczam strome górskie szlaki 5–6 dni w tygodniu przez 40–60 minut."

Zwróć uwagę, że po „Smołowie" najlepszy amerykański trener trójboju powraca do konwencjonalnego treningu. Rosyjski trening przysiadów był opracowany jako terapia szokowa w celu pobudzenia mięśni do niespotykanych przyrostów, kiedy wszystko inne zawodzi; nie był przeznaczony do dłuższego stosowania!

Rosyjski ekspatriant, autorytet w dziedzinie trójboju Andriej Butienko wyraził się na temat programu Smołowa następująco: „Stosowałem ten program wiele razy, bez dopingu. Dzięki niemu osiągnąłem ogromne przyrosty. Jest to jedyny program, jaki bym polecił komuś, kto chce osiągnąć szybki i gwarantowany sukces (...). Moja waga podskoczyła ze znacznymi przyrostami na nogach i plecach (...). Ten program jest bardzo, bardzo, bardzo intensywny (...) szalony, ale działa (...). Robiłem go setki razy i zawsze był skuteczny (...). Jest zabójczy, ale skuteczny!"

Podejmij wyzwanie! Ten brutalny program zburzy każdy mit na temat „przetrenowania" i sprawi, że twoje nogi będą mocne i twarde jak stal! Towarzysz Smołow obiecuje, że przyrosty zadziwią cię, a jak do tej pory nikogo nie zawiódł. Jak powiedział kiedyś wspaniały radziecki ciężarowiec Jurij Własow: ćwicz, dopóki nie pojawi ci się przed oczami „czerwonawy półmrok", a w uszach będziesz miał „huk strumienia krwi". Wtedy ją masz. Moc.

AURA MOCY

I TRZY TECHNIKI SUPERPRZYSIADU W CELU JEJ ZDOBYCIA

Zmierzając do miasta Columbus, gdzie miałem wykład poświęcony sztukom walki na seminarium przy okazji dorocznych zawodów Arnold Clas-

się, przesiadałem się w Chicago na drugi lot. Nagle w samolocie zamarło wyciskanie wojskowe niewymiarowego bagażu do górnych schowków i ktoś szepnął: „Dorian Yates!"

Nie patrząc nikomu w oczy i poruszając się jak „cień", bezskutecznie próbował pozostać nierozpoznany. Średniego wzrostu, w luźnej skórzanej kurtce i daleki od swojej szczytowej formy, nie powinien był zrobić zbyt wielkiego wrażenia. Wszyscy jednak zaniemówili. Dorian emanował tą skrytą siłą mężczyzny, o którym Rosjanie mówią: „poszedłbyś z nim na zwiady". Wyglądał jak weteran, który nie musi pokazywać odznaczeń, by było wiadomo, z kim ma się do czynienia. Wyglądał jak mistrz walki wręcz, którego bojowy potencjał był dodatkowo podkreślony, a nie przytłumiony, pełną spokoju sylwetką.

Jego wygląd nie myli. Musiał go wypracować przez nieustanne wyzwania i walkę. Wyzwania, takie jak 320-kilogramowy przysiad Mr. Olympia, sprawiały, że pocił się krwią, ale zrobiły z tego, kim jest. Ciężkie przysiady wykuły jego sylwetkę w taki sposób, że wyglądał bardziej jak księżycowa skała niż forma ludzkiego życia. Co więcej, przysiady z dużym obciążeniem zbudowały wewnętrzną siłę mistrza. Subtelne, lecz nieodparte jak grawitacja pole siłowe Doriana zelektryzowało pasażerów, mimo że jego najlepsze sportowe dni były już za nim. Aura mocy...

Skorzystaj z przykładu: rób przysiady! Zapomnij o prążkowaniu z tyłu ud i o podziale mięśnia czworogłowego, a za to dodaj 50 kg do przysiadu, nawet jeśli to dla ciebie mordercze. Zapomnij o pompie mięśniowej i ćwicz jak mistrz podnoszenia ciężarów. Trzy potężne techniki, które poznasz – dwie z nich z mojej rodzimej Rosji – pomogą ci osiągnąć sukces w minimalnym czasie dzięki stymulacji systemu nerwowego do maksymalnej kondycji. Wyrób w sobie moc, a jej aura będzie roztaczać się wokół ciebie. Gwarantuję.

Trening wrażliwości proprioceptywnej

Robert Roman zdobywał złoto dla Związku Radzieckiego w podnoszeniu ciężarów. Dzisiaj jest jednym z najlepszych trenerów, który przez swoje rewolucyjne metody przywiódł do sukcesu wielu młodych ludzi. Roman jest przekonany, że o różnicy pomiędzy byciem dobrym a znakomitym decyduje rozwijanie specjalnej sportowej świadomości ciała.

Nie wystarczy mieć mięśnie, trzeba jeszcze wiedzieć, jak z nich korzystać. Radzieckie eksperymenty dowiodły, że nawet elitarni ciężarowcy popełniali ogromne błędy, jeśli chodzi o wysokość podnoszeń, wielkość siły itd. [1] Kiedy opracowane zostały specjalne techniki maksymalizujące to, co Roman nazywa „zmysłem mięśni i ścięgien", czołowi ciężarowcy przeszli samych siebie i z przeciętnych zawodników stali się mistrzami!

Podopieczni Roberta Romana rozwijają swój zmysł mięśni i ścięgien przez ćwiczenie... z opaskami na oczach! Trener wyjaśnia, że normalnie tak bardzo polegamy na wzroku, iż nie przywiązujemy uwagi do doznań, płynących z mięśni, ścięgien, więzadeł i stawów. Kiedy ćwiczący ma zawiązane oczy, zmuszony jest słuchać własnego ciała. W przeciwieństwie do spoglądania w lustro, ten sposób rzeczywiście poprawia technikę wykonywania ćwiczenia i ją utrwala. [2]

Rozpocznij więc trening zmysłu mięśniowo-stawowego (propriocepcji) od zdobycia opaski na oczy. Roman nie pochwala podnoszenia ciężarów po prostu z zamkniętymi oczami, ponieważ to by cię rozpraszało. Dobrą alternatywą może być trening ze zgaszonym światłem, jednak właściciel siłowni może na to nie pójść (jeśli oczywiście cię znajdzie, zanim potknie się o sztangielkę i rozwali sobie głowę o suwnicę). Dlatego załatw sobie jednak opaskę.

Zacznij od przysiadów z lekkimi obciążeniami, mając otwarte oczy, a następnie je zasłoń. Rób serie i powtórzenia na przemian z zasłoniętymi i odsłoniętymi oczami, ale nie ćwicz z zasłoniętymi oczami na nowym obciążeniu. Nie skupiaj się na samym ruchu, ale na doznaniach, jakie płyną z ciała: stopień napięcia mięśni, ruchy ścięgien itd. Jeśli czujesz, że coś jest nie tak, popraw to i zapamiętaj, co zmieniłeś. Zwróć uwagę, aby przysiad robić na tyle głęboko, by kolana były wyżej niż zgięcie uda. Poproś kumpla, z którym ćwiczysz, aby sprawdzał głębokość twoich przysiadów, ale niech swoje spostrzeżenia przedstawi dopiero po zakończeniu ćwiczenia. W jego trakcie powinieneś polegać na swoich zmysłach.

Celem tego ćwiczenia nie jest polepszenie estetyki przysiadów, ale zwiększenie obciążenia. Przysiad ze sztangą to ćwiczenie bardzo złożone, a jego udoskonalenie spowoduje, że będziesz w stanie podnosić więcej żelastwa. Jeśli nie wierzysz, zapytaj czterokrotnego mistrza trójboju dr. Judda Biasiotto, który poświęcił niemało czasu rozwijaniu świadomości własnego cia-

la w przysiadach i który opracował własne specjalne techniki. „Byłem w stanie wyczuć mięśnie w każdej fazie podnoszenia. Jeśli zacinałem się w jakimś punkcie, dokładnie wiedziałem, który mięsień pobudzić i skoncentrować się na nim, aby skończyć ćwiczenie." Podniósł 275 kg, ważąc 60 kg! Dzisiaj Judd Biasiotto jest odnoszącym sukcesy kulturystą, robiącym 30 powtórzeń z 150-kg obciążeniem. Nie ma wątpliwości, że trening wrażliwości proprioceptywnej mu się opłacił.

Trening odruchów prostownika

Jest taki rosyjski dowcip o facecie, który nosił buty dwa numery za małe. Kiedy go pytano, dlaczego tak robi, narzekał na swoje nieszczęśliwe życie i stwierdzał, że jego jedyną radością jest powrót do domu i zdjęcie tych butów! Będziesz jeszcze szczęśliwszy niż ten gość, jeśli zrzucisz swoje – przynajmniej na czas treningu przysiadów ze sztangą.

Siła skurczów mięśni jest determinowana przez sumę wysiłku mentalnego oraz różnych odruchów. Kiedy podczas robienia przysiadu z 450-kilogramowym ciężarem dr Fred Hatfield odbił się do fazy podnoszenia, wykorzystał odruch rozciągania. Innym zwiększającym siłę odruchem jest tzw. odruch prostownika. Powoduje on kurczenie się muskulatury nóg, co jest reakcją na ciśnienie obciążające spód stopy. Jest to reakcja zabezpieczająca przed przeciążeniem.

Badania sugerują, że noszenie butów zmniejsza wrażliwość stopy[3], co może blokować odruch ułatwiający przysiady. Szkoda, bo kiedy sztanga ma właśnie zgnieść cię jak robaka, mógłbyś skorzystać z tej pomocy! Wybitnym specjalistą od przysiadów, który rozpoznał ten problem, jest dr Fred Clary – człowiek-dźwig, który podnosi 410 kg! Fred regularnie robi ciężkie, przynajmniej 450-kilogramowe przechadzki ze sztangą, pobudzające te receptory.

Zdaniem Clary'ego, trening taki zwiększa czułość receptorów odpowiedzialnych za odruch prostownika i umożliwia mu robienie przysiadów z większym obciążeniem. Zresztą nie tylko jemu. Brazylijski mistrz świata seniorów w jujitsu Steve Maxwell, na długo przed tym jak został starszym instruktorem RKC, przeczytał o ćwiczeniu na boso w mojej książce *Power to the People!*, po czym kazał wszystkim na treningu zdjąć buty. Każdemu udało się zrobić o kilka powtórzeń więcej w ćwiczeniach nóg!

Wszystko wyjdzie w praniu. Opłaca się dołączyć do swojego treningu spacery ze sztangą na boso lub przysiady. Ale w związku z tym, że właściciel siłowni może mieć coś przeciwko temu, że brudnymi paznokciami rysujesz mu podłogę, spraw sobie „baletki". Być może znajdziesz parę w kolorze różowym. Baw się dobrze!

Jak na ironię, populacje bosonogich ludzi z krajów o łagodnym klimacie i pozbawionych wpływów zachodniej kultury rzadziej cierpią na urazy spowodowane bieganiem niż Amerykanie[3] czy inni, którzy podziwiają Imeldę Marcos.* Naukowcy twierdzą, że buty do biegania, aerobiku i inne eleganckie obuwie powodują urazy, które nie wystąpiłyby bez tych czynników. [4]

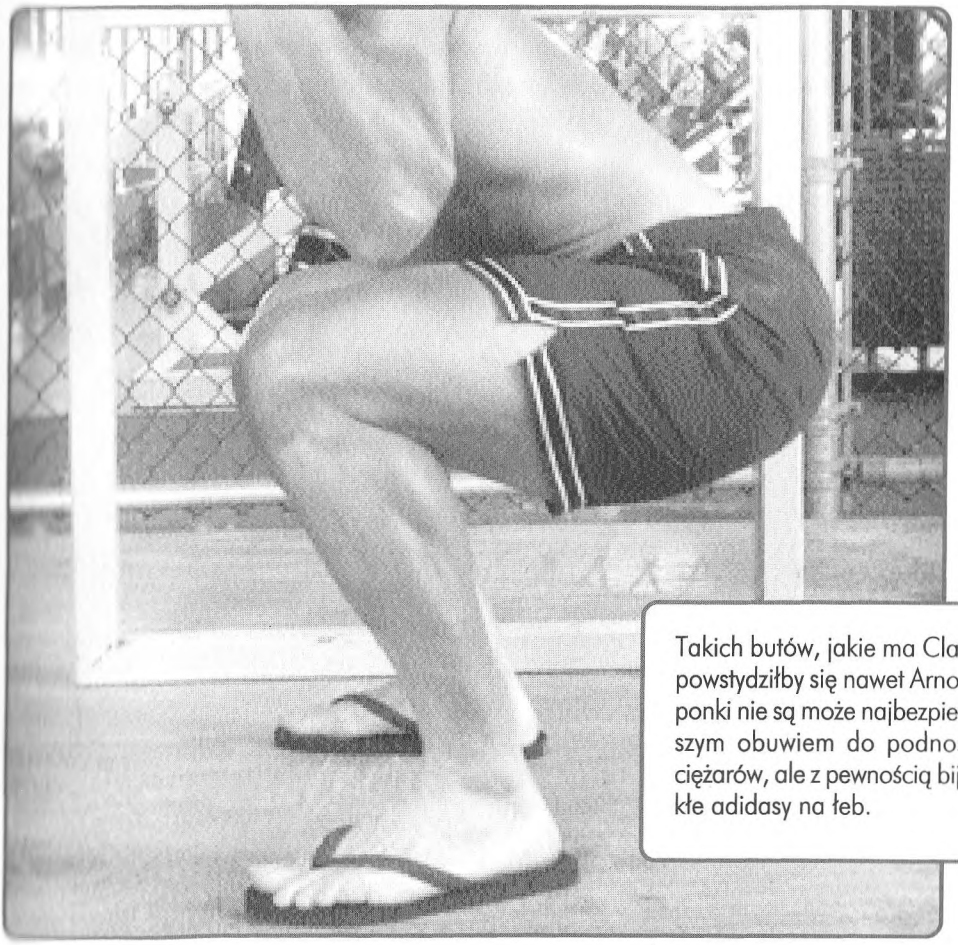
Odruch prostownika angażuje mięśnie nóg według precyzyjnego schematu, zgodnie z kierunkiem ciśnienia z podłoża.[5] Źle zaprojektowane buty mogą niewłaściwie przekierować ciśnienie i zaburzyć optymalną procedurę pobudzenia mięśni. [6] Poza tym buty z dużą amortyzacją opóźniają przekazywanie ciśnienia do spodów stóp. [6] Podobny skutek ma przebiegła sztuczka KGB, mająca na celu wykrycie, czy osoba podająca się za niesłyszącą, mówi prawdę. Agenci kazali domniemanemu amerykańskiemu szpiegowi czytać do mikrofonu tekst, który z lekkim opóźnieniem docierał do jego uszu przez słuchawki. Niesłyszący nie zareaguje na to, ale u wroga kraju, który tylko udaje głuchego, powstanie zamęt w głowie. Delikwent będzie się zacinał i przestanie czytać płynnie. Wygodne podeszwy butów treningowych, grube jak koturny hipisek z Woodstock, wytną taki sam numer twoim prostownikom.

Więc wyrzuć buty tam, gdzie są też sterydy – raz na zawsze! A kiedy nie ćwiczysz na boso, miej na sobie specjalne buty, jak robią to wszyscy czołowi trójboiści. Trenujący ćwierćprzysiady, korzystają z butów wyprodukowanych przez SAFE USA (mogłeś natrafić na zdjęcie Toma Platza, noszącego takie buty) lub butów do podnoszenia ciężarów Adidas. Obie pary butów możesz znaleźć w Ameryce przez czasopismo „Powerlifting USA". Możesz kupić podobne „baletki" na stronie Crain's Muscle World.

Ćwiczący superprzysiady, którzy polegają na mięśniach tylnej części ud i pośladkowych bardziej niż na mięśniach czworogłowych, wolą rozpropa-

* Imelda Marcos – była żona prezydenta Filipin Ferdinanda Marcosa, znana postać życia politycznego tego kraju. Stała się sławna również z powodu olbrzymiej kolekcji luksusowego obuwia (przyp. tłum.).

gowane przez Chucka Taylora staromodne trampki do koszykówki firmy Converse. Twoi dziadkowie musieli nosić te sznurowane tekstylne klasyki z czarnym płóciennym wierzchem i podeszwą z gumy. Możesz dostać parę takich butów za niewielkie pieniądze w każdym sklepie z obuwiem sportowym. Trampki Chuck Taylor All-Stars są prawdopodobnie najlepszym obuwiem do treningu siłowego. Niedoceniony hard-core'owy design.



Takich butów, jakie ma Clark, nie powstydziłby się nawet Arnold. Japonki nie są może najbezpieczniejszym obuwiem do podnoszenia ciężarów, ale z pewnością biją zwykłe adidasy na łeb.

Jest to nietypowe dla nowoczesnych programów siłowych, aby po regularnych ćwiczeniach włączać do treningu spacery ze sztangą z nadobciążeniem, podnoszenie ze sztangą na barkach do wyprostu (ang. *lockout*) lub przysiady z asystą. Przyzwyczajają one ciało i umysł do większych ciężarów. To działa, ale co się stanie jeśli, zamiast spaceru ze sztangą ważącą 270 kg PO

maksymalnym przysiadzie 230-kilogramowym, przeciążysz się na kilka minut PRZED maksymalnym przysiadem? 230 kg będziesz odczuwał jak 180 kg, a swój rekord 234 kg podniesiesz jak 220 kg!

Każdy wyjadacz z siłowni wie, że im większe obciążenie, tym więcej mięśni jest zaangażowanych. Podnoszenie 270 kg pobudza większą ilość włókien mięśniowych niż podnoszenie 230 kg, nawet jeśli tylko trzymasz sztangę. Efekt ten jest nazywany zasadą wielkości Hennemana (ang. *Henneman's size principle*) prawdopodobnie dlatego, że powoduje poważny rozrost masy mięśniowej! Zwłaszcza gdy jest połączony ze zjawiskiem efektu następczego (ang. *after-effect phenomenon*)[9], czyli faktem, iż układ nerwowy reaguje z pewnym opóźnieniem. Pamiętasz, jak na letnim obozie parłeś rękami framugę drzwi i potem obserwowałeś, jak ręce mimowolnie same się unosiły? Działo się tak, ponieważ mózg niewystarczająco szybko zorientował się, że opór został usunięty. Dobrze! Po tym jak udało ci się podtrzymać 270 kg na barkach, 225 kg eksploduje do wyprostu!

Przeciążenia efektu następczego czynią cię silniejszym na kilka sposobów. Poza zwiększaniem udziału mięśni zmniejszają wrażliwość organów ścięgnistych Golgiego, mechanoreceptorów kręgowych i innych regulatorów siły. Po tym jak uporały się z 270 kg, te niepokorne sensory myślą: „Halo, 235 kg to już drobiazg!" i wyjmują cegłę spod pedału gazu! Taki rodzaj odhamowującego treningu ma niesamowity potencjał dla docierania do granic rozwoju siły.

Zaczynając swój program przysiadów bazujący na efekcie następczym z nadobciążeniem, powinieneś zdecydować, z jakim osobistym rekordem chciałbyś się dziś zmierzyć. Co powiesz na dodanie 5 kg do swojego rekordu lub wykonanie czterech powtórzeń ze swoim maksem dla trzech (3PM)? To zależy od tylko od ciebie, ważne jedynie, żebyś robił nie więcej niż pięć powtórzeń. Efekt następczy z nadobciążeniem nadaje się tylko i wyłącznie do potężnych przysiadów!

Po ostatniej serii rozgrzewającej załaduj gryf 110–130% 1PM. Nie przekraczaj tego ciężaru. Nie pomoże to technice, a z pewnością przedwcześnie cię zmęczy. Poza tym zbyt duże obciążenie może sprawić, że twój normalny ciężar będzie odczuwany jako zbyt lekki i mięśnie przestaną się prawidłowo kurczyć, by go podnieść! Optymalny, a nie skrajny, ciężar przynosi najsilniejszy efekt następczy.[7]

Powinieneś także brać pod uwagę bezpieczeństwo. Jeśli w przeszłości nie podnosiłeś sztangi na barkach do wyprostu, nie robiłeś spacerów lub przysiadów z asystą, zrób tyle treningów, ile to konieczne, by stopniowo zwiększyć obciążenie. Kiedy robisz przeciążenie, twoje mięśnie powinny być supernapięte i mocne, a nie drżące!

Zdejmij sztangę ze stojaka, zrób parę kroków w tył i przyjmij taką pozycję jakbyś miał zaraz zrobić pełny przysiad. Trzymaj ciężar przez 5–10 sekund i odłóż go. Utrzymuj napięcie wszystkich mięśni, oddychaj płytko. Zrób przerwę trwającą 2–5 minut (optymalny czas odpoczynku dla efektu następczego?) lub kiedy tylko poczujesz się gotowy, ruszaj bić rekord!

Dlaczego – mógłbyś spytać – miałbym się trudzić tymi technikami trójboju siłowego? Przecież doświadcza się o wiele lepszych pomp mięśniowych, ćwicząc powtórzenia na maszynie Smitha! Dlatego, że żadna ilość napompowanej tkanki nie spowoduje, iż będziesz miał wokół siebie aurę siły. Ona przychodzi wraz z faktyczną siłą. Mistrzowie wschodnich sztuk walki znają starożytną chińską mądrość: prawdziwy mistrz nie walczy. Nie musi; nawet jego niepozorny wygląd nie jest w stanie ukryć przed nikim jego śmiercionośnych umiejętności. W moim ulubionym westernie *Siedmiu wspaniałych* Yul Brynner usiadł przy barze, kiedy jakiś gówniarz w przypływie testosteronu zaczął wymachiwać swoim naładowanym coltem. Grobowy spokój weterana rozstrzygnął pojedynek, jeszcze zanim się on rozpoczął. Stało się to dzięki jego sile. Nie da się jej udać surowym grymasem z tandetnego filmu akcji czy próżnym napinaniem wirtualnych mięśni, napompowanych ciężarami dla lalek Barbie. Siła musi być wypracowana na polu bitwy, obojętnie, czy jest to Corral O. K.,* ring kickboxingowy, czy klatka do przysiadów.

Literatura

1. Sokolov L. (1982). *Nekotoriye voprosi sovershenstvovaniya v sportivnoy tekhnike tyazeloatletov*. in: Sandalov, Y., ed. Tyazhelay „Atletika Yezhegodnik". Moscow: Fizkultura i Sport, 1982: 24–26.

2. Roman R. (1986). *Trenirovka Tyazheloatleta*. Moscow: Fizkultura i Sport.

3. Robbins S., Hanna A. & Gouw G. (1988). *Overload protection: avoidance response to heavy plantar surface loading*. Med. & Sci. Sports E x erc. 6: 253–259.

* Miejsce, gdzie rozegrała się główna strzelanina w filmie *Pojedynek w Corralu O. K.* (przyp. tłum.).

4. Robbins S. & Hanna A. (1987). *Running related injury prevention through barefoot adaptations*. Med. & Sci. Sports E x erc. 19: 148–156.
5. Guyton A. (1984). *Textbook of Medical Physiology*, 6th ed. Philadelphia: WB Saunders Co.
6. Verkhoshansky Y. & Siff M. (1996). *Supertraining: Special Strength Training for Sports Excellence*, 2nd ed. Witwatersrand, South Africa: M. C. Siff & Y. V. Verkhoshansky.
7. Verkhoshansky Y. (1977). *Osnovi Spetsialnoy Silovoy Podgotovki v Sporte*, 2nd ed. Moscow: Fizkultura i Sport.
8. Henneman, E., Somjen, G. & Carpenter, D. 0. (1965). *Functional significance of cell size in spinal motoneurons*. J. Neurophysiol. 28: 560–580.
9. Pavlov, I. (1927). *Conditioned Reflexes*. London: Oxford Univ. Press.

TRENING WYCISKANIA NA ŁAWCE POZIOMEJ

W STYLU ROSYJSKIEJ DRUŻYNY NARODOWEJ TRÓJBOJU SIŁOWEGO

Artykuł ten ukazał się pierwotnie w „Powerlifting USA", a następnie został przedrukowany w czołowym rosyjskim odpowiedniku tego magazynu w krajach byłego ZSSR „Mir siły". Jeśli nie masz doświadczenia w trójboju, tekst ten może przyprawić cię o spory ból głowy zamiast sprawić, że będziesz wyciskał tony. Jeśli jednak ćwiczysz trójbój nie od dziś, artykuł ten da ci szczegółowy wgląd w rosyjski system treningowy.

Osiem na jedenaście złotych medali na międzynarodowych zawodach trójboju siłowego (IPF) zostało przyznanych zawodnikom zza byłej żelaznej kurtyny. Chciałbyś wiedzieć, jak ćwiczą tacy goście jak Aleksiej Siwokon?

Poniżej przedstawiam program na wyciskanie na ławce, ułożony przez guru rosyjskiego trójboju siłowego Borysa Szejkę. Trenował on drużynę Kazachstanu, a teraz jest głównym trenerem rosyjskiej męskiej drużyny narodowej. Do sukcesów towarzysza Szejki zaliczają się Siwokon, Mor i Podtinnij. To powinno ci wystarczyć.

Będący pod silnym wpływem R. Plukfeldera i I. Abajewa, Szejko stawia na znaczną liczbę powtórzeń. Podczas gdy zachodni trójboiści stopniowo redukują je do jednego treningu wyciskania na ławce na tydzień, Szejko, prowadząc rosyjską drużynę narodową, stanowczo zaleca 4–8 sesji wyciskania na tydzień! Ramiona i obręcz barkowa regenerują się znacznie szybciej niż nogi i plecy, „więc dlaczego nie?!" – pyta. Szejko lubi cytować popularne w latach pięćdziesiątych i sześćdziesiątych powiedzenie: „Aby dużo wycisnąć, trzeba dużo wyciskać".

Nie, to nie jest program tylko dla specjalistów od wyciskania na ławce, takich jak Irina Ługowaja, mistrzyni Europy w tej dyscyplinie. Poniższy supersystem jest w każdym calu równie efektywny dla wszechstronnych kulturystów. Zatem przygotuj się na ból, towarzyszu!

Plan jest ułożony na pięć treningów tygodniowo i przeznaczony dla zaawansowanych trójboistów – KMS lub MS w rosyjskiej klasyfikacji. Cykl jest podzielony na trening wstępny i właściwy.

Trening wstępny, tydzień 1

Poniedziałek	1. WP – 50% x 5, 60% x 4, 70% x 3 x 2, 80% x 3 x 5 (30)
	3. WP – 44% x 5, 65% x 5, 75% x 4 x 4 (26)
Wtorek	1. WS – x 4 x 6 (24)
	2. Pompki na poręczach (z obciążeniem) – x 6 x 5
Środa	1. WP – 50% x 6, 60% x 5, 70% x 4 x 2, 75% x 3 x 2, 80% x 2 x 2, 85% x 1 x 2, 80% x 2 x 2, 75% x 3 x 2, 70% x 4, 65% x 5, 60% x 6, 55% x 7, 50% x 8 (71)
Piątek	2. WP – 50% x 5, 60% x 4, 70% x 3, 80% x 2 x 5 (25)
Sobota	2. Wyciskanie zza karku – 5 x 5 (25)
	3. Pompki na poręczach – x 4 x 6

WP – wyciskanie na ławce poziomej
WS – wyciskanie na ławce skośnej

Całkowita liczba wyciśnięć w tygodniu: 201
Średnia intensywności: 67,1%

Zwróć uwagę na liczby w nawiasach – jest to suma wszystkich powtórzeń w seriach. Liczba poprzedzająca nazwę ćwiczenia określa jego pozycję w sesji, np. w poniedziałek rób najpierw wyciskanie na ławce, następnie wykonaj przysiady ze sztangą lub martwy ciąg, a potem następne wyciskanie. W piątek wyciskaj na ławce po jakimś innym ćwiczeniu.

Szejko stanowczo zaleca – również mistrzowi świata w wyciskaniu na ławce (IPF) Aleksiejowi Siwokonowi i Faniłowi Muchamatianowowi – aby wyciskali dwa razy w ciągu jednej sesji. Żeby nie było niedomówień: wyciskanie na ławce, przysiady ze sztangą (martwy ciąg) i wyciskanie na ławce.

Borys Szejko podkreśla, że poniedziałkowy trening jest intensywny, a środowy daje popalić wielkim natężeniem (skomasowaniem powtórzeń). „Zauważ – instruuje główny trener rosyjskiej kadry narodowej – że chociaż sportowiec dochodzi do obciążenia 80–85% 1PM, podnosi też dużo lżejszych ciężarów, dlatego średnia intensywność jest niska."

Jeśli masz jakieś pojęcie o rosyjskim podejściu do treningu siłowego, powinieneś docenić, z jaką elegancją i precyzją metoda ta bazuje na obliczeniach natężenia wyrażonych liczbą powtórzeń (LP) w określonej fazie intensywności lub procentowej intensywności jednego powtórzenia maksymalnego. Według Borysa Szejki, śledzenie tych liczb, jak również średniej intensywności i sumarycznej liczby powtórzeń, jest obowiązkowe.

Rosyjski trener podkreśla, jak ważne są liczby w każdym planie treningu siłowego: zróżnicowanie lub rotacja cięższych, pośrednich i lekkich sesji treningowych zarówno w cyklu tygodniowym, jak i miesięcznym. W istocie te kalkulacje były integralną częścią sowieckiego treningu podnoszenia ciężarów od 1958 roku, kiedy naukowiec Leonid Matwiejew współpracował z trenerem Surenem Bogdasarowem w przygotowaniach przyszłego mistrza świata Jurija Własowa.

Trening wstępny, tydzień 2

Poniedziałek	1. WP – 50% x 5, 60% x 4, 70% x 3 x 2, 80% x 2 x 2, 90% x 1 x 3 (22)
	3. WP – 50% x 3, 60% x 3, 70% x 3, 80% x 2 x 5 (19)
Wtorek	2. Pompki na poręczach – x 5 x 5
Środa	2. WP – 55% x 5, 65% x 4, 75% x 3 x 2, 85% x 2 x 4 (23)
Piątek	2. 50% x 5, 60% x 4, 70% x 3 x 2, 80% x 3 x 7 (36)
Sobota	2. WP – 55% x 5, 65% x 5, 75% x 4 x 5 (30)
	4. Ćwiczenia na triceps – x 10 x 5

Całkowita liczba wyciśnięć w tygodniu: 130
Średnia intensywności: 71,5%

Zauważ, że LP spada z 201 w pierwszym tygodniu do 130 w drugim. O ile zmniejsza się natężenie, z drugiej strony wzrasta jednak intensywność; w drugim tygodniu Szejko dodał więcej wyciśnięć w zakresie 85–90% 1PM, a tym samym podniósł średnią intensywność z 67,1% do 71,5%.

Trening wstępny, tydzień 3

Poniedziałek	1. WP – 50% x 5, 60% x 4, 70% x 3 x 2, 80% x 3 x 5 (30)
	3. WP – 50% x 5, 60% x 5, 70% x 5 x 5 (35)
Wtorek	2. WP – 55% x 4, 65% x 4, 75% x 3 x 4 (20)
Środa	1. WP – 50% x 8, 55% x 7, 60% x 6, 65% x 5, 70% x 4, 75% x 3 x 2, 80% x 2 x 2, 75% x 3 x 2, 70% x 4, 65% x 6, 60% x 8, 55% x 10, 50% x 12 (86)
Piątek	2. 50% x 5, 60% x 4, 70% x 3 x 2, 75% x 3 x 6 (33)
Sobota	2. WP – 50% x 6, 60% x 6, 65% x 6 x 4 (36)

Całkowita liczba wyciśnięć w tygodniu: 240
Średnia intensywności: 64,7%

W trzecim tygodniu Szejko aplikuje swoim podopiecznym 240 wyciśnięć ze średnią intensywnością 64,7%. Zwiększona liczba powtórzeń w przedziale intensywności 65–70% wymusza spadek średniej intensywności. Ale ponieważ nie istnieje jeden jedyny słuszny sposób wahania obciążeń, trener mówi, że równie dobrze mógłby zalecić: 170/69,1%.

Zwróć uwagę na brutalny 86-powtórzeniowy maraton we środę. Szejko ostrzega, że nie unikniesz bólu i będziesz musiał wykazać się zaciętością, aby to przetrwać. Nawiasem mówiąc, liczby te to nie jest maksimum. Aleksiej Siwokon zrobił maraton 120 powtórzeń, podnosząc intensywność do 90%! Naturalnie w następnym tygodniu musiał ją zmniejszyć.

Trening wstępny, tydzień 4

Poniedziałek	2. WP – 50% x 4, 60% x 4, 70% x 3 x 2, 80% x 2 x 5 (24)
Wtorek	2. WS – x 3 x 5 (15)
	3. Pompki na poręczach – x 6 x 5
Środa	2. WP – 50% x 5, 60% x 4, 70% x 3 x 2, 75% x 2 x 2, 80% x 1 x 3, 75% x 2 x 2, 70% x 4, 60% x 6, 50% x 8 (44)
Piątek	2. WP – 55% x 4, 65% x 4, 75% x 3 x 2, 85% x 2 x 4 (22)
Sobota	2. wyciskanie zza karku – x 4 x 5 (20)
	3. Ćwiczenia na triceps – x 10 x 5

Całkowita liczba wyciśnięć w tygodniu: 125
Średnia intensywności: 67,2%

Tabela obok, która powinna znaleźć się w twoim dzienniku treningowym, ilustruje wahania zmiennych w rosyjskim programie treningowym wyciskania na ławce poziomej:

Trening wstępny – rozkład obciążenia

Zakres intensywności	Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4	W miesiącu
50%	24	13	41	17	95
51–60%	31	21	54	20	126
61–70%	34	24	84	20	162
71–80%	61	61	61	27	210
81–90%	2	11	–	8	21
91–100%	–	–	–	–	–
LP	152	130	240	92	614
Intensywność	67,1%	71,5%	64,7%	67,2%	67,1%

W trwającym od czterech do sześciu tygodni **treningu właściwym** rosyjska drużyna narodowa żegna się z maratonami i redukuje liczbę powtórzeń do maksymalnie trzech w serii. LP z rozgrzewkowymi ciężarami 50–70% zmniejsza się, a LP z intensywnością 75–95% zostaje zwiększona.

Trening właściwy, tydzień 1

Poniedziałek	2. WP – 50% x 3, 60% x 3, 70% x 3 x 2, 80% x 3 x 6 (30)
Wtorek	1. WS – x 3 x 5 (15)
Środa	1. WP – 50% x 3, 60% x 3, 70% x 3 x 2, 80% x 2 x 3, 85% x 1 x 3 (21)
Piątek	1. WP – 50% x 3, 60% x 3, 70% x 3 x 2, 80% x 3 x 5 (27)
	3. WP – 55% x 4, 65% x 4, 75% x 4 x 4 (24)
Sobota	Odpoczynek

Całkowita liczba wyciśnięć w tygodniu: 117
Średnia intensywności: 71,6%

Trening właściwy, tydzień 2

Poniedziałek	1. WP – 55% x 3, 65% x 3, 75% x 3 x 2, 85% x 2 x 4 (20)
	3. WP – 50% x 3, 60% x 3, 70% x 3, 80% x 3 x 6 (27)
Wtorek	1. Wyciskanie zza karku – x 4 x 5 (20)
Środa	1. WP – 50% x 3, 60% x 3, 70% x 3 x 2, 80% x 2 x 8 (28)
Piątek	1. WP – 50% x 3, 60% x 3, 70% x 3 x 2, 80% x 2 x 2, 85% x 2 x 3, 80% x 2 x 2 (26)
Sobota	1. WP – 55% x 3, 65% x 3 x 2, 75% x 2 x 4 (14)

Całkowita liczba wyciśnięć w tygodniu: 135
Średnia intensywności: 72,7%

Trening właściwy, tydzień 3

Poniedziałek	2. WP – 50% x 3, 60% x 3, 70% x 3 x 2, 75% x 2 x 4 (20)
Wtorek	Odpoczynek
Środa	1. WP – 50% x 3, 60% x 3, 70% x 2 x 2, 80% x 1 x 2, 90% x 1, 95–100% x 1 x 2–3 (16)
Piątek	1. WP – 50% x 3, 60% x 3, 70% x 3 x 2, 80% x 2 x 5 (22)
Sobota	1. WP – 55% x 3, 65% x 3 x 2, 75% x 3 x 4 (21)

Całkowita liczba wyciśnięć w tygodniu: 79
Średnia intensywności: 70,0%

Na mniej więcej dwadzieścia dni przed zawodami Szejko planuje *prikidkę*, czyli wyciśnięcia próbne. Doświadczeni zawodnicy rosyjskiej drużyny narodowej zwiększają obciążenia tylko do 90–95%, aby wyczuć, na co ich stać.

Ponadto w trzecim tygodniu rosyjski ciężarowiec zmniejsza liczbę sesji wyciskania do czterech tygodniowo. Zwróć uwagę, że w poniedziałek wykonu-

je trening średniego natężenia i niskiej intensywności, a we wtorek odpoczywa, by ochłonąć przed środowymi wyciśnięciami próbnymi.

Trening właściwy, tydzień 4

Poniedziałek	2. WP – 50% x 3, 60% x 3, 70% x 3 x 2, 80% x 2 x 3, 90% x 1 x 2, 80% x 2 x 2 (24)
Wtorek	Odpoczynek
Środa	1. WP – 55% x 3, 65% x 3, 75% x 3 x 2, 85% x 2 x 3, 80% x 3 x 2 (24)
Piątek	2. WP – 50% x 3, 60% x 3, 70% x 3 x 2, 80% x 3 x 5 (27)
Sobota	1. WP – 55% x 3, 65% x 3, 75% x 2 x 5 (16)

Całkowita liczba wyciśnięć w tygodniu: 81
Średnia intensywności: 71,8%

Czwarty tydzień jest ostatnim ze znaczną LP i dużymi ciężarami 80–90% 1PM. Wciąż jest jeszcze czas na poluzowanie sobie przed zawodami. W następnym, piątym tygodniu zawodnicy redukują treningi do trzech, zwiększając natężenie i intensywność.

Trening właściwy, tydzień 5

Poniedziałek	2. WP – 50% x 3, 60% x 3, 70% x 3 x 2, 80% x 2 x 4 (20)
Wtorek	Odpoczynek
Środa	1. WP – 50% x 3, 60% x 3, 70% x 2 x 2, 80% x 1 x 3 (13)
Piątek	1. WP – 50% x 3, 60% x 3, 70% x 3 x 2, 75% x 2 x 4 (20)
Sobota	Odpoczynek

Całkowita liczba wyciśnięć w tygodniu: 53
Średnia intensywności: 67,7%

W piątym tygodniu są trzy sesje, a zmniejszeniu ulega zarówno intensywność, jak i liczba powtórzeń

Trening właściwy, tydzień 6

Poniedziałek	1. WP – 50% x 3, 60% x 3, 70% x 2 x 2, 75% x 1 x 2 (12)
Wtorek	Odpoczynek
Środa	1. WP – 50% x 3, 60% x 3 x 2, 70% x 1 x 3 (12)
Czwartek	Odpoczynek
Piątek	Odpoczynek
Sobota	Zawody

Całkowita liczba wyciśnięć w tygodniu: 24
Średnia intensywności: 61,7%

Szejko podkreśla podobieństwo ostatniej sesji przed zawodami do treningu rozgrzewkowego w fazie przygotowawczej.

Trening właściwy – rozkład obciążenia

Zakres intensyw.	Tydz. 1	Tydz. 2	Tydz. 3	Tydz. 4	Tydz. 5	Tydz. 6	Miesięcznie
50%	9	9	9	6	9	6	48
51–60%	13	15	12	12	9	9	70
61–70%	22	21	22	18	16	7	106
71–80%	55	56	32	47	19	2	211
81–90%	3	14	1	8	–	–	26
91–100%	–	–	3	–	–	–	3
LP	102	115	79	91	53	24	464
Intensywość	71,6%	72,7%	68,8%	72,4%	67,7%	61,7%	70,8%

Jeśli porównasz ostatnią tabelkę z jej odpowiednikiem z treningu przygotowawczego, powinieneś zauważyć, że w treningu właściwym rosyjski szkoleniowiec redukuje natężenie, a zwiększa intensywność. Natomiast w ostatnich dwóch tygodniach treningu właściwego znacznie zmniejszają się zarówno intensywność, jak i liczba powtórzeń, aby umożliwić zawodnikowi regenerację przez zawodami.

W cyklu Szejki nie ma nic fantazyjnego i high-tech. To klasyczna formuła Matwiejewa, bazująca na zasadzie przejścia z dużego natężenia i niskiej intensywności do małego natężenia i dużej intensywności oraz zmniejszenia wszystkich parametrów pod koniec. Nie znajdziesz w tym programie również niczego nowego. Bruce Lee powiedział kiedyś: „Złota zasada to nie podejmować bardziej skomplikowanych kroków niż te, które są potrzebne, aby osiągnąć pożądany rezultat (...). Zadanie wyrafinowanego ciosu szanowanemu przeciwnikowi daje satysfakcję i demonstruje mistrzowskie opanowanie techniki; zadanie temu samemu przeciwnikowi prostego ciosu jest oznaką doskonałości".

PYTANIA I ODPOWIEDZI

BODYBUILDING HOLISTYCZNY? – NIE, BODYBUILDING SIŁOWY!

Pytanie: Twój trening na masę jest bardzo jednostronny. Duża liczba serii i mało powtórzeń nie pobudza wielu tkanek mięśniowych, które byłyby mobilizowane do wzrostu w innych treningach. Co ty na to?

Optymalna i realistyczna sylwetka dla kulturysty bezdopingowego – 95 kg przy wzroście 180 cm – może być zbudowana naturalnie dzięki treningowi w stylu trójboju siłowego i bez zawracania sobie głowy skomplikowanymi programami. Trening taki nie oznacza wyłącznie wykonywania przysiadów, wyciskania i martwego ciągu, ale również dużą liczbę serii z małą ilością powtórzeń, do czego odniosłeś się w pytaniu.

Owszem, twoje włókna wolnokurczliwe nie rozwijają potencjału; mitochondria nie otrzymują odpowiedniej stymulacji; sarkoplazma (galaretowata substancja wypełniająca mięśnie) nie rozdyma się. Ale kogo to obchodzi? Na pewno nie trójboistów – i zyskują oni więcej mięsa, niż tobie się uda kiedykolwiek.

Trening siły wynagrodzi ci wszystko w trojaki sposób. Po pierwsze, będziesz w mgnieniu oka wyrastał ze swoich t-shirtów, często w przeciągu dni, zakładając, że będziesz jadał równie systematycznie, jak ćwiczysz.

Po drugie, w parze z twoim wyglądem pójdzie siła. Szanuj się; po prostu powiedz „nie" treningom wyłącznie kosmetycznym! Mistrz karate wszech-

czasów Masutatsu Oyama wzbraniał się przed zbytecznie rozrośniętym i bezużytecznym mięsem, które „krowie nie przysłużyło się ani trochę więcej, niż przysłuży się tobie".

Po trzecie, ułatwisz sobie życie, redukując liczbę zmiennych parametrów do żonglowania. Trójboiści z powodzeniem budują dużą masę i siłę, prawie nie zmieniając ćwiczeń. Dostosowują tylko ciężar oraz liczbę serii i powtórzeń. Im samochód ma mniej części, które mogą się popsuć, tym pewniejsze jest, że dojedziesz nim do celu.

Wycisk czy praktyka?

Pytanie: Natrafiłem na książkę z początku XX wieku o kulturze fizycznej. Podobnie jak w twojej książce, odnoszono się w niej do ćwiczenia z ciężarami jako do* practice *(wprawiania się w umiejętności, nabierania praktyki). Czy w swojej publikacji używasz określenia* practice *celowo?

Mój teść, żołnierz piechoty morskiej – który z powodzeniem może się dziś mierzyć z punkami trzy razy młodszymi od siebie – lubi mówić do swojego syna, gdy ten wychodzi do klubu fitness: „Pozdrów tych mięczaków ode mnie".

Twardość charakteru zostawmy na boku. Jednym z powodów, z których Liederman, Nordquest i im współcześni osiągnęli sukces w nabywaniu siły, jest fakt, że traktowali podnoszenie ciężarów bardziej jako *practice* (wprawianie się w umiejętności) niż *workout* (dawanie sobie wycisku). Pojmowanie subtelnej semantycznej różnicy między tymi słowami spowodowało, że kulturyści złotej ery stawali się supermenami.

Przypomnij sobie znaczenie neurologicznej adaptacji w wyrabianiu siły. W skrocie można ująć tę adaptację jako doskonalenie umiejętności coraz mocniejszego kurczenia mięśni. Cytując prof. Thomasa Fahey'a: „Umiejętność to prawdopodobnie najważniejsza składowa siły". W rosyjskiej terminologii sportowej istnieje nawet termin *siło-umiejętność*, a twoja randka z ciężarami określana jest mianem „lekcji" lub „doskonalenia umiejętności".

Kiedy docenisz trening siły – w odróżnieniu od „budowania ciała" w bodybuildingu – zrozumiesz, że jest to doskonalenie umiejętności, a opracowanie efektywnego planu treningowego będzie tylko kwestią przestrzegania podstawowych zasad motoryki. Są trzy takie zasady.

Pierwsza brzmi: trening musi być skorelowany z celem. Nie rób wielu powtórzeń z lekkim obciążeniem, jeśli ćwiczysz po to, aby wycisnąć duży ciężar w jednym powtórzeniu.

Druga zasada jest rozszerzeniem pierwszej. Ćwicz wypoczęty i świeży, do momentu kiedy twoje ruchy zaczynają tracić precyzję. Oznacza to kończenie ćwiczeń, zanim zaharujesz się tak, że ledwie wleczesz za sobą ogon; innymi słowy, odmawiasz trenowania do nieudanej próby.

Trzecia zasada polega na ćwiczeniu tak często jak to tylko możliwe przy jednoczesnym przestrzeganiu dwóch pierwszych zasad.

Choć brzmi to dość skrajnie, opiera się na czystym zdrowym rozsądku. Jak trenujesz serwis w tenisie? Czy chodzisz na kort tenisowy raz w tygodniu i ćwiczysz tak długo, że potem nie jesteś w stanie utrzymać szklanki z herbatą? „Po prostu się wypompował" – pisze Earle Liederman w swojej książce *Secrets of Strength*, wydanej w 1925 roku. Opisuje w niej kulturystę, który znacznie „wyprzedzał swój czas" i trenował jak dzisiejsze szczury siłowniane, z obsesją pompy mięśniowej i fobią przed częstym treningiem. „To jest dokładnie to, na co nie mogą sobie pozwolić ludzie, chcący wypracować dużą siłę" – dodaje Liederman.

Każdy wie, że udoskonala się grę w tenisa, przychodząc na kort jak najczęściej (najlepiej częściej niż raz dziennie) i uderzając piłki do momentu, gdy poczuje się, że serwisy nie są już mocne i celne. Dlaczego nie robić tak w naszych zabawach z żelastwem? Artur Saxon instynktownie pojął te zasady i wprowadził je do treningu. Podnosił ciężary bliskie swego maksimum, ale nie „wyżymające" go, robił porządne przerwy pomiędzy seriami i kończył trening, pozostając jeszcze z zapasem energii – nie zaharowywał się (*work himself out*). Ćwiczył z małą liczbą powtórzeń, ale codziennie. Kim był? Pewnym Niemcem, który prawie stulecie temu wyciskał jedną ręką 168 kg nad głowę.

Chociaż zasady te były opracowywane w celu osiągnięcia raczej silnych niż masywnych mięśni, każdy kulturysta wyświadczy sobie przysługę, stosując je przez trzy, cztery tygodnie co około pół roku. Dysponowanie faktyczną

siłą, która odpowiada wyglądowi, jest w końcu coś warte nawet w czasach męskich salonów piękności.

Bądź silny i pozostań świeży

Pytanie: Podnoszenie ciężarów powoduje, że czuję się obolały i przemęczony, na czym cierpią moje wymagające treningi sportowe. Jestem w pełni oddany doskonaleniu się w swojej dyscyplinie, dlatego rozważam zrezygnowanie z bodybuildingu. Podaj mi jakiś powód, żeby tego nie robić.

Zrezygnuj z bodybuildingu; zabierz się za trening siły. Tradycyjne dawanie sobie w kość nie jest dla ciebie dobre. Jak już wyjaśniałem w książce *Power to the People!*, towarzysz, który ma znaleźć złoty środek pomiędzy podnoszeniem żelaza a swoją dyscypliną sportu, musi radykalnie zmniejszyć liczbę serii, powtórzeń i ćwiczeń, zwiększyć ciężar i nigdy nie ćwiczyć do maksimum swoich możliwości i wypompowania. Taki tryb treningu spowoduje, że staniesz się bardzo silny, ale nie będziesz wyczerpany – wręcz przeciwnie. Wykazano, że trening siły ma tonizujący wpływ na układ nerwowy.

Nie jest to wcale nowa koncepcja. Charles MacMahon pisał w swojej książce *The Royal Road to Health and Strength* w 1925 roku: „Zamiast przeznaczać coraz więcej czasu, przeznaczam go mniej, ponieważ im bardziej skoncentrowane jest ćwiczenie, tym mniej razy trzeba je powtarzać. Kiedyś miałem okazję być w namiocie artystów wielkiego cyrku i rozmawiałem z bardzo znanym akrobatą na trapezie. Na chwilę przed występem ów człowiek podchodził do najbliższej obręczy, łapał się dwoma palcami prawej ręki i podciąga się dwa razy na prawej ręce. Następnie robił to samo lewą. Wykonywał to jako «rozgrzewkę» przed występem. Powiedział mi, że to było jedyne, co robi przed pokazem z wyjątkiem sytuacji, kiedy ma przygotować się do nowego numeru. Każdy wie, że więcej siły wymaga podciągnięcie się na jednej ręce niż dwadzieścia pięć podciągnięć na dwóch. Zabawne jest, że to pierwsze powoduje znacznie mniejsze zmęczenie. Ten artysta to wiedział, dlatego umiał oszczędzić swój czas i energię".

Co to jest „trenowanie układu nerwowego"?

Pytanie: Dużo słyszę o „trenowaniu układu nerwowego". Co ma układ nerwowy wspólnego z siłą?

Legenda podnoszenia ciężarów, mistrz Jurij Własow zażartował, że osądzanie siły mężczyzny na podstawie jego wymiarów to jak ocenianie książki po jej grubości. Nie wielkość mięśni, a znakomita „łączność umysł–mięsień" pozwala ludziom ważącym 75 kg zrobić przysiad z ciężarem 270 lub nawet 320 kg. Poniższy szkicowy kurs neurologii siły powinien wszystko wyjaśnić.

Mięsień szkieletowy składa się z tysięcy włókien, które generują siłę w skurczu. Grupa włókien jest połączona z mózgiem poprzez komórki nerwowe, zwane neuronami motorycznymi. Wspólnie zespół ten tworzy tak zwaną **jednostką motoryczną**.

Włókno mięśniowe albo się kurczy, albo nie. Nie ma pośredniego stanu „półskurczu". Obowiązuje tu zasada: wszystko albo nic. Układ nerwowy reguluje siłę skurczu jednostki motorycznej za sprawą **częstotliwości impulsu**. Podobnie jak cylindry w silniku spalinowym, jednostki motoryczne mięśnia nie pozostają napięte nieustannie, lecz kurczą się w odstępach czasowych. Większa częstotliwość impulsów zwiększa siłę mięśnia i wytwarzaną moc tak jak w silniku czyni to wzrost obrotów na minutę.

Kolejną metodą regulacji siły przez układ nerwowy jest **synchronizacja impulsów**, płynących do innych jednostek motorycznych. Z reguły jednostki motoryczne są stymulowane na przemian, aby zapewnić płynność i kontrolę ruchu. Dobrą analogią jest bieg. Odbijasz się raz jedną, raz drugą nogą, toteż w danym momencie używasz tylko połowy dostępnej mocy, ruch jest płynny, a w czasie, gdy jedna noga pracuje, druga ma chwilę odpoczynku.

Długotrwały ostry trening synchronizuje aktywację jednostek motorycznych. Rezultatem jest to, co Rosjanie nazywają „słoniem w składzie porcelany". Ruchy stają się nachalne, bardziej szarpane i nie mogą być kontynuowane przez dłuższy czas, podobnie jak w skoku w dal. Subtelna kontrola motoryki schodzi na psy. Żona nie dopuszcza cię do zmywania naczyń (co może jest akurat najmniejszym problemem).

Naraz używamy tylko ułamka jednostek motorycznych. Liczba uaktywnionych jednostek (tzw. **rekrutacja**) ma kluczowe znaczenie dla wytwarzania maksymalnej siły. Zgodnie z zasadą wielkości Hennemana, im mniejsza i słabsza jednostka motoryczna, tym słabszy impuls z mózgowej kory motorycznej wystarcza, aby ją pobudzić. Drobne jednostki, zdolne do długotrwałego wysiłku o stosunkowo małej intensywności, nazywane są tonicznymi. Mają one niski próg stymulacji.

Z kolei jednostki motoryczne fazowe są zbudowane z włókien szybkokurczliwych. Są one duże i generują dużą siłę oraz szybkość, ale mają bardzo małą wytrzymałość. Jednostki fazowe są wykorzystywane w chwilach nagłego wysiłku. Mózg w procesie pobudzenia nerwowego wysyła silne sygnały, aby je aktywować; włókna te mają wysoki próg stymulacji.

W większości codziennych czynności korzystamy z jednostek tonicznych. Włókna szybkokurczliwe są wykorzystywane, gdy ciężar jest większy. Największe, najsilniejsze, najpotężniejsze jednostki fazowe są zarezerwowane na wypadek wydarzeń rodem z kanału „Discovery" – dla matek, podnoszących samochód, by uratować swoje dziecko itp.

Rekrutacja jednostek motorycznych oraz częstotliwość i synchronizacja stymulacji zawierają się w zbiorczym terminie **koordynacji wewnątrzmięśniowej**. Tak na marginesie, przyczyną, z której testosteron – i sterydy, które go imitują – czyni cię silniejszym, jest fakt, że neurony motoryczne mają receptory tego hormonu *macho*. Kiedy wkracza on do akcji, zamyka „obwód" aktywujący mięśnie, zwiększając twoją moc.

Kolejny proces nerwowy, od którego zależna jest siła, to **koordynacja międzymięśniowa**. Jest to umiejętnie zorganizowana aktywacja wszystkich grup mięśniowych wykorzystywanych w określonym ruchu, np. martwym ciągu.

Wszystkie powyższe czynniki neurologiczne, które wymieniłem, są kluczowe dla osiągnięcia supersiły i mogą być doskonalone przez wytrwały trening z żelazem.

Czy tradycyjny cykliczny trening siły jest przestarzały?

Pytanie: Zamierzałem zacząć trening przysiadów Browna,* który zaleca małą liczbę powtórzeń i nieznaczne zwiększanie ciężaru co tydzień przez trzy miesiące. Słyszałem, że taki typ treningu cyklicznego jest przestarzały. Czy to prawda?

Nie. Cykliczny trening stopniowego przeciążania jest najbardziej skuteczną metodą w budowaniu mięśni i siły. Korzystali z niego tacy mistrzowie jak uczeń Marty'ego Gallaghera, Kirk Karwoski. „Kapitan Kirk" w przysiadzie podnosił 450 kg, a jego nogi porównywane były do tylnych kończyn tyranozaura – z powodu iście jurajskiej muskulatury. Rozpocznij ten cykl na przysiady, a sam zobaczysz, jak bardzo jest „przestarzały".

Cykl trwa szesnaście tygodni, obejmując po jednej sesji przysiadów w tygodniu. Przez pierwsze osiem tygodni robisz dwie serie po pięć powtórzeń z tym samym ciężarem. Następnie zdejmiesz 20 kg ze sztangi i wykonasz dwie dodatkowe serie. Gdy jesteś w najniższej pozycji (uda znajdują się równolegle do podłogi), rób przerwy, trwające trzy bolesne sekundy. Zwiększaj obciążenie po 5 kg na tydzień.

W kolejnych ośmiu tygodniach zmniejsz powtórzenia w seriach do trzech.

Kierując się zdrowym rozsądkiem, oceń, jaki postęp jest możliwy w szesnaście tygodni, następnie wyznacz sobie ciężar początkowy. Jeśli wcześniej

* Damian Brown – wielokrotny mistrz i rekordzista w podnoszeniu ciężarów (przyp. tłum.).

nie stosowałeś cyklicznego treningu siły, po prostu kieruj się swoim aktualnym 1PM (przetestowanym lub oszacowanym) i wyznacz go sobie jako obciążenie do dwóch serii po trzy powtórzenia na koniec czterech miesięcy.

Przykład: jeśli twój pojedynczy maks wynosi 160 kg, to odejmij od niego 80 kg (5 kg x 16 tygodni). Otrzymasz 80 kg. To będzie twój ciężar na start. Na pierwszym treningu będziesz więc robił 80 kg x 5 x 2 i 60 kg x 5 x 2 w przysiadzie z pauzą. Może nie wydaje się to wiele, ale ten łatwy start jest właśnie sekretem skuteczności cykli trójboju.

W ósmym tygodniu powinieneś pewnie wykonywać 120 kg x 5 x 2 i 100 kg x 5 x 2 z pauzą. Twój dziewiąty tydzień będzie wyglądał tak: 125 kg x 3 x 2, 105 kg x 3 x 2. W szesnastym tygodniu będziesz ćwiczył ze starym maksymalnym obciążeniem w trzech seriach po dwa – 160 kg x 3 x 2 i 140 kg x 3 x 2 z pauzą. W ten sposób zbliżasz się wielkimi krokami do 200 kg!

Za ten cykl powinieneś być wdzięczny rekordziście Rickey'mu Dale'owi Crainowi, który go opracował. Zapoznaj się z jego rzeczową książką *To Squat or Not to Squat*, dostępną na CrainsMuscleWorld. com.

Tradycyjny cykl na siłę

Pytanie: W moim treningu utknąłem w martwym punkcie. Przez wiele tygodni wyciskałem na ławce swój ciężar maksymalny i zamiast iść do przodu, cofam się. Pomocy!

Mówi się, że tylko miernoty są zawsze w swojej najlepszej formie. Czołowi trójboiści ćwiczą z maksymalnym obciążeniem tylko kilka razy w roku. Przez resztę czasu przechodzą przez trening cykliczny lub przerzucają się na lżejszy trening, aby potem zwiększać ciężary aż do nowego rekordu. Zastosuj taki rozkład do swoich treningów, a masz jak w banku, że pobijesz własne rekordy! Jedynym warunkiem jest to, że musisz mieć dość determinacji, aby zrezygnować z pompy mięśniowej i palenia w mięśniach oraz zredukować liczbę powtórzeń do 1–5.

Weźmy za przykład wyciskanie na ławce. Powiedzmy, że twój 1PM to 100 kg, a twój najlepszy set to dziesięć powtórzeń po 80 kg. W poniedziałek wykonuj ćwiczenie w takim układzie: 80 kg x 5, 82 kg x 4, 84 kg x 3, 86 kg x 2, 88 x 1. Między seriami odpoczywaj przez 3–5 minut; nabranie siły tego wymaga. Zwróć uwagę na to, aby żadna seria nie zbliżała cię do nieudanej próby (*failure*). Jest to celowe i stanowi część strategii periodyzacji. Może to być psychicznie trudne, aby przerwać ćwiczenie, kiedy jeszcze nie spalasz próby, ale pozostawiam ten problem tobie i twojemu psychoterapeucie.

W środę dodaj 2 kg do wszystkich serii: 82 kg x 5, 84 kg x 4, 86 kg x 3, 88 kg x 2, 90 kg x 1. Zauważysz, że nie wszystkie serie wymagają tyle samo wysiłku. Jest to zamierzone zmniejszanie stopnia trudności w trakcie sesji.

W piątek dodaj kolejne dwójki: 84 kg x 5, 86 kg x 4, 88 kg x 3, 90 kg x 2, 92 kg x 1. W tym dniu (a również w dowolnych innych dniach treningowych) możesz po głównych seriach zrobić kilka ulubionych ćwiczeń na budowę mięśni lub jeszcze lepiej kilka ćwiczeń wspomaganych, takich jak wyciskanie z desek.

W następny poniedziałek wróć do środowego rozkładu ciężarów. W każdym tygodniu będziesz dodawał 6 kg do serii, po czym w następnym powinieneś zaczynać od ciężaru o 4 kg mniejszego. Nazywa się to „cyklem falowym". Jeśli spojrzysz na same single, cykl układa się tak: 88, 90, 92; 90, 92, 94; 92, 94, 96 itd.

Osiągniesz poprzedniego maksa przed końcem trzeciego tygodnia, a w czwartym zwiększysz własny rekord do 102 kg. Jeśli wszystko idzie gładko – a powinno – możesz spróbować podnieść 104 kg lub poczekaj do poniedziałku i spróbuj wycisnąć ten ciężar bez obciążeń wstępnych. Ćwicz tak: 60 kg x 5, 80 kg x 2, 88 kg x 2, 96 kg x 1, 100 kg x 1, 104 kg x 1, a jeśli wszystko idzie dobrze, to 106 kg x 1 lub nawet 108 kg x 1!

Piąty tydzień poświęć na wykonywanie swoich ulubionych ćwiczeń bodybuildingowych do maksymalnej liczby powtórzeń, a w poniedziałek rozpocznij następny cykl ze nieznacznie większymi ciężarami, powiedzmy 84 kg x 5 itd. Cykl treningowy nie musi kończyć się po czterech tygodniach. Jeśli nadal robisz postępy, nie ma powodu, abyś z tego nie skorzystał przez kolejny tydzień lub dwa. Uwaga, nadchodzi 135 kg!

Cykl last minute na osiągnięcie szczytu formy

Pytanie: Spędziłem ostatnich kilka miesięcy na podrasowaniu słabszych grup mięśni. Wydawało mi się, że idzie mi dobrze – pod względem siły i objętości mięśni – dopóki nie zabrałem się pierwszy raz od rozpoczęcia tego programu za wyciskanie na ławce. Moja siła znacznie się zmniejszyła! Co się z nią stało i jaki popełniłem błąd?

Nie popełniłeś żadnego błędu. Wyszedłeś po prostu z rutyny ćwiczeń wyciskania na ławce. Innymi słowy, twoje mięśnie mają bardzo duży potencjał, musisz go tylko wykorzystać przez trening ruchów docelowych. Ćwicz zgodnie z tym dwunastodniowym cyklem na szczyt:

Poniedziałek	zwiększaj stopniowo obciążenie do ciężkiej serii z trzema powtórzeniami
Środa	dojdź do ciężkiej serii z dwoma powtórzeniami
Piątek	dojdź do ciężkiego singla
Poniedziałek	dojdź do ciężkiej serii z dwoma powtórzeniami
Środa	dojdź do lekkiego singla z ciężarem, z którym ćwiczyłeś końcową trójkę dziewięć dni temu (pierwszy trening)
Sobota	dojdź do osiągnięcia nowego maksa

„Dochodzenie" (stopniowe zwiększanie obciążenia) oznacza wykonywanie tej samej liczby serii i powtórzeń przy zwiększającym się ciężarze. Przykładowo, jeśli twój poprzedni maks w wyciskaniu na ławce to 180 kg, twój pierwszy trening może wyglądać następująco: 100 kg x 3, 125 kg x 3, 140 kg x 3. Prawdopodobnie byłbyś w stanie podnieść 160 kg lub nawet więcej, ale nie rób tego. Jesteś teraz w trakcie doskonalenia techniki wyciskania naław-

ce; nie bądź w gorącej w wodzie kąpany! Nie wykonuj też żadnych innych ćwiczeń na klatkę, ramiona lub tricepsy. Będzie to dla ciebie ciężki okres bez pompy mięśniowej. Pogódź się z tym.

Pamiętaj o stosowaniu technik napięcia podczas ćwiczeń: napromieniowywania, oddechu mocy itp. Zwróć uwagę, że w środę drugiego tygodnia twój ostatni singiel będzie równy najcięższej trójce z pierwszej sesji: 140 kg w przykładzie powyżej. Celowo jest to bardzo niskie obciążenie, niezbędne w tym procesie.

W sobotę przygotuj się psychicznie i nie odpuszczaj! Powinieneś być zadowolony z przyrostów masy i siły. Osiągnąłeś je dzięki zjawisku „opóźnionej przemiany" (*delayed transmutation*), czyli swoje wspaniałe wyniki zawdzięczasz ćwiczeniom na odpowiednie partie mięśni, a następnie szczytowaniu przez trening specjalistyczny.

Zasil się singlami

Pytanie: Wkręciłem się w wyciskanie singli na ławce poziomej, ale bardzo szybko się przetrenowuję. Czy masz jakiś dobry program z singlami?

Kurinow, rosyjski mistrz w podnoszeniu ciężarów z czasów Paula Andersona, podnosił bardzo duże ciężary podczas treningu i zawsze był tym bardzo rozemocjonowany. Jednak po serii kiepskich występów w zawodach nauczył się, że maksymalne ciężary należy podnosić od czasu do czasu i tylko wtedy, kiedy na sto procent nie towarzyszy temu niepotrzebne podniecenie.

Pomimo że podnoszenie maksymalnego ciężaru powoduje największy wzrost siły, to bardzo duży stres emocjonalny, który mu towarzyszy, szybko „przepala" układ nerwowy i w rezultacie prowadzi do obniżenia wydajności w tym ćwiczeniu (Rodionow, 1967). Według Wasiliewa (1954), trening z 1 x 1PM raz w tygodniu znacznie zwiększa siłę w okresie do sześciu tygodni. Natomiast po tym czasie następuje spadek siły, przynajmniej w przypadku zwykłych śmiertelników.

Jednak ćwiczenie singli nie musi oznaczać maksymalnych ciężarów. Spróbuj ćwiczyć według programu Steve'a Justy'ego ze świetnej książki *Rock, Iron, Steel: The Book of Strength* (dostępnej na IronMind. com). Ta barwna postać, strongman z serca Ameryki, więcej zapomniał na temat efektywnego treningu, niż niektórzy utytułowani eksperci będą kiedykolwiek wiedzieć.

Wybierz jedno ćwiczenie i trenuj codziennie. Nie rób żadnych innych ćwiczeń na tę partię mięśni, ale możesz wykonywać wszelkie inne zadania na resztę części ciała. W poniedziałek zrób trzy single z 70% 1PM z przerwami 1- lub 2-minutowymi. Codziennie dodawaj do treningu dwie serie po jedno powtórzenie: pięć singli z tym samym obciążeniem we wtorek, siedem w środę, dziewięć we czwartek, jedenaście w piątek, trzynaście w sobotę i piętnaście w niedzielę (3–5–7–9–11–13–15).

W poniedziałek dodaj 2 lub 5 kg i powtórz cykl. Raz w miesiącu przetestuj swojego maksa i oblicz nowe 70% 1PM. Wszystko w programie Steve'a Justy'ego przeczy tradycyjnym popularnym poglądom, ale uwierz mi – ten program działa. Jeden z moich znajomych doszedł w martwym ciągu ze 180 do 225 kg bez mordowania się. Taki przyrost siły jest tu typowy.

ZBUDUJ SIŁĘ I MIĘŚNIE DZIĘKI KLASYCZNEJ METODZIE ODLICZANIA

Pytanie: Często pada nazwa „system 5–4–3–2–1"? Na czym on właściwie polega?

John McKean podesłał mi artykuł, który napisał w latach sześćdziesiątych na temat treningu 5–4–3–2–1. Objaśnia on dokładnie, jak uzyskać duże przyrosty, robiąc kolejno sety z 5, 4, 3, 2 i 1 powtórzeniem.

„System 5–4–3–2–1 ma wiele zalet – pisze McKean, zdobywca wielu tytułów w trójboju siłowym i nie tylko, który rozpoczął karierę autora książek

u legendarnego Johna Grimka ze Strength & Health. – Po pierwsze, wyrwiesz się z nudy robienia serii za serią z tym samym obciążeniem i liczbą powtórzeń. Po drugie, nie możesz się już doczekać kolejnej serii, ponieważ psychicznie jesteś nastawiony na mniejszą liczbę powtórzeń, a tym samym lżejszą pracę. Oczywiście musisz zmagać się z większym ciężarem, ale liczba znienawidzonych powtórzeń spada! Widać również, że ciało stopniowo przyzwyczaja się do rosnącego obciążenia. Jeśli zdołasz zmusić umysł i ciało do akceptowania większych ciężarów, to zaczniesz robić postępy."

McKean zostawia wolną rękę w doborze skoków ciężaru w kolejnych seriach. Większość doświadczonych ciężarowców zwiększa obciążenie w przedziale 5–10 kg. John McKean dodawał 15 kg do każdej serii w przysiadzie, a co więksi kolesie dodają nawet po 45 kg! Prosta matematyka podpowiada, że robiąc takie skoki, musiałbyś podnosić co najmniej 225 kg. Przeciętnemu kulturyście powinno wystarczyć zwiększanie ciężaru o 5 kg, np. 90 kg x 5, 95 kg x 4, 100 kg x 3, 105 kg x 2, 110 kg x 1. Zauważ, że nie wszystkie serie będą jednakowo trudne; te wahania ciężaru trudności są korzystne, a nawet pożądane.

John radzi, aby zacząć pierwszy trening od takich ciężarów, by ostatnie pojedyncze powtórzenie było o 10 kg mniejsze od twojego maksa. Ćwicz według systemu 5–4–3–2–1 trzy razy w tygodniu, zwiększając ciężar o 2 kg w każdej serii danego dnia. W dwa tygodnie pobijesz swój rekord. Jeśli będziesz ciężko pracował, jesteś w stanie skończyć ten trening z maksem powiększonym o 20 kg w jeden miesiąc – typowy rezultat dla trójboistów z lat sześćdziesiątych oraz kulturystów, którzy zastosowali ten program.

Zakładając, że chcesz osiągnąć największy możliwy przyrost siły, kończ trening 5–4–3–2–1, robiąc 3–5 serii po 3–5 powtórzeń – standardowe rozwiązanie dla kulturystów epoki McKeana, którzy uważali, że czysty system odliczania nie stymuluje dostatecznie budowy mięśni. Wykonuj te wspomagające serie tylko w piątki.

Jeśli jesteś początkujący lub dla systemu 5–4–3–2–1 wybrałeś ćwiczenia wymagające mniejszych ciężarów (np. uginanie przedramion ze sztangą), możesz ograniczyć zwiększanie obciążenie do dwóch razy: 65 kg x 5, 65 kg x 4, 70 kg x 3, 70 kg x 2, 70 kg x 1. Można również pozostać przy stałym ciężarze: 45 kg x 5, 45 kg x 4, 45 kg x 3, 45 kg x 2, 45 kg x 1. Naturalnie, jeśli chcesz ćwiczyć według takiego układu, rób krótsze przerwy pomiędzy seriami.

„Jest jak uderzenie nokautujące" – podsumowuje system 5–4–3–2–1 twardziel McKean. Ten trening jest „krótki i ciężki, ale wyjątkowo skuteczny".

ROSYJSKIE SERIE I POWTÓRZENIA NA ZWIĘKSZENIE MOCY

Pytanie: Chciałbym być silny, nie tylko na takiego wyglądać, i mieć zwartą sylwetkę ciężarowca. Jakie serie i powtórzenia powinienem robić?

W dużym skrócie, powinieneś robić wielokrotne serie z małą liczbą powtórzeń. Klasyczny podręcznik sowieckiego podnoszenia ciężarów autorstwa W. I. Rodionowa proponuje siedem programów, z których możesz skorzystać:

1. 60% x 2–3, 70% x 2–3, 80% x 2–3, 87,5–90% x 1–2 x 5–6, 80% x 2–3, 70% x 2–3 (procent powtórzenia maks. x powtórzenia x serie)

Taki schemat jest zalecany zaawansowanym kulturystom. Pierwsze, lekkie serie są rozgrzewkowe, ostatnie lekkie serie są po to, aby zapewnić aktywny odpoczynek przed kolejnym ćwiczeniem.

2a. 70% x 2–3, 80% x 2–3, 90% x 1, 100–102,5% x 1, (85–90% x 2–3 x 3–4), 70% x 2–3

2b. 75% x 2–3, 85% x 2–3, 95% x 1, 100–105% x 1, (85–90% x 2–3 x 3–4), 70% x 2–3

Powyższy plan jest przeznaczony na rzadkie treningi, kiedy chcesz pobić własny rekord. Rodionow przestrzega, by nie wykonywać dużej liczby serii i powtórzeń przed atakiem na maksa, aby nie zmęczyć mięśni. Wybór serii z 90% lub 95% 1PM należy do ćwiczącego. Jeśli takie obciążenie wydaje się zbyt małe, można dodać do przewidywanego maksa 2–5 kg lub tyle, ile uważasz za stosowne.

Jeżeli po wyciśnięciu maksa nie czujesz się na siłach, aby robić serie w nawiasach, zrezygnuj z nich i zakończ sesję lżejszymi seriami 70%.

3. 65% x 2–3, 75% x 2–3, 85% x 2–3, 90% x 1, 75% x 2–3 x 2, 65% x 2–3 x 2

Sekwencja ta jest idealna na doskonalenie techniki podnoszenia. Masz możliwość porównania techniki w seriach z mniejszymi i większymi ciężarami. Ten schemat był ulubionym programem B. Farchutdinowa z byłego ZSSR, mistrza świata w podnoszeniu ciężarów.

4. 65% x 2–3, 70% x 2–3, 80% x 2–3, 87,5–92,5% x 1–2 x 3–4, 85% x 2–3 x 3–4

Układ ten pozwala zgłodniałemu siły kulturyście na wykonanie dużej pracy z dostatecznie wielkimi ciężarami. Bardzo skuteczny program na jednoczesne wyrabianie siły i masy oraz doskonalenie techniki.

5. 60% x 2–3, 70% x 2–3, 80% x 1–2, 90% x 1, 95% x 1 x 3–4, 85% x 2–3, 75% x 2–3

Układ przeznaczony jest dla osób, których technika podnoszenia pogarsza się, gdy ciężary zbliżają się do maksimum. Ćwicz z obciążeniem bliskim maksymalnego, które odpowiadałoby twojej pierwszej próbie na zawodach w podnoszeniu ciężarów, trójboju siłowym lub w wyciskaniu na ławce.

6. 60% x 2–3, 70% x 2–3, 80% x 1–2, 90% x 1, 95% x 1, 85% x 2–3 x 3–5

Bardzo dobra metoda na rozwijanie siły i pobudzenie mięśni do hipertrofii.

7. 65% x 2–3, 75% x 2–3, 85% x 2–3 x 4–6, 95% x 1

Po seriach 85% seria z 95% maksa będzie odczuwalna jak z ciężarem maksymalnym. Jeśli nie jesteś przygotowany na to, podnieś zamiast tego 90% x 1.

Aby w pełni wykorzystać powyższe programy, wybierz trzy „duże" ćwiczenia podstawowe, np. trójboju siłowego plus wyciskanie *clean-and-press* lub podciąganie na drążku. Wykonuj każde z nich 2–4 razy w tygodniu. Co trening różnicuj schemat serii i powtórzeń oraz pamiętaj, by nie ćwiczyć według programu nr 2 (wymagającego 1PM) więcej niż raz w tygodniu.

Ćwicz według powyższego schematu przez trzy tygodnie, pobij swoje rekordy, a potem wróć do tradycyjnego treningu.

Co Rosjanie sądzą o piramidach?

Pytanie: W książce prof. Vladimira Zatsiorsky'ego przeczytałem, że od 1964 roku rosyjscy ciężarowcy przestali stosować piramidy. Czy to się tyczy również kulturystów i trójboistów?

Piramidy męczą mięśnie i układ nerwowy, zanim dojdziesz do decydujących serii. Dlatego też nie jest to optymalny sposób ćwiczenia, jeśli twoim celem nadrzędnym jest siła. Sprawy mają się inaczej, jeśli zależy ci na masie.

Choć rosyjscy olimpijczycy pożegnali się z piramidami, jeszcze zanim w 1972 pogrzebano *clean-and-press*,* są one nadal stosowane w treningach rosyjskiej drużyny narodowej, aczkolwiek w dużo mniejszym stopniu. W okresie przygotowawczym, kiedy zawodnicy koncentrują się na natężeniu treningu, wykonują piramidę raz w tygodniu, zwykle we środy. Podstawowa piramida w wyciskaniu na ławce, zwana przez starszego trenera Borysa Szejkę „maratonem", wygląda następująco:

50% x 8
55% x 7
60% x 6

* Od tego roku wyciskanie *clean-and-press* usunięto z programu olimpijskiego (przyp. red. pol.)

65% x 5
70% x 4
75% x 3 x 2
80% x 2 x 2
75% x 3 x 2
70% x 4
65% x 6
60% x 8
55% x 10
50% x 2

(procent 1PM x powtórzenia x serie)

Porównaj to z bardziej typowym treningiem w tej fazie cyklu:

50% x 5
60% x 4
70% x 3 x 2
80% x 3 x 5

Zauważ, że ten drugi schemat – choć zaczyna się od lekkich obciążeń, które rosną jak w piramidzie – ma mniejszą liczbę powtórzeń (np. 5, a nie 8 z 50% 1PM), tak aby nie zmęczyć się zanadto przed najcięższymi seriami. Ponadto nie ma w nim serii schodzących, gdyż jesteś już zbyt zmęczony na doskonalenie techniki. Poza tym, jak mówią Rosjanie, te serie ze zmniejszającym się obciążeniem „zapychają mięśnie", hamując proces regeneracji przed następną sesją.

Podsumowując, pomimo iż w treningu siłowym istnieją bardziej efektywne schematy niż piramidy, mogą być one stosowane od czasu do czasu przez kulturystów lub trójboistów w celu zróżnicowania treningu. Nie rób jednak piramid w okresie przygotowania do szczytu formy oraz pamiętaj, aby po piramidzie ćwiczenia na tą samą grupę były mniej obciążające.

„Hybryda" PTP z drabiną na poprawę wyciskania na ławce

Pytanie: W wyciskaniu na ławce zatrzymałem się w martwym punkcie. Masz jakieś dobre programy treningowe, które zapewnią postępy?

Spróbuj program Jasona Brice'a z Johnson City w stanie Tennesee. Jason połączył trening siły z mojej książki *Power to the People!* z „drabiną", tj. popularnym programem w rosyjskim wojsku na poprawę podciągania na drążku.

30 czerwca 2001 Brice rozpoczął swój trening od jednej serii z pięcioma powtórzeniami z obciążeniem 100 kg, co stanowiło 67% jego 150-kilogramowego maksa w wyciskaniu na ławce (oczywiście musisz tutaj podstawić swoje wyniki). Jason robił tylko jedną serię po pięć powtórzeń na jeden trening, dodając za każdym razem po 2 kg. Co może cię dziwić, to fakt, że trenował pięć dni w tygodniu – od poniedziałku do piątku. Nie będziemy tu tłumaczyć tego niekonwencjonalnego rozwiązania. Wyjaśnienie znajdziesz m.in. w mojej książce *Nagi wojownik*.

Ponieważ nie jesteś w stanie dodawać 2 kg do treningu w nieskończoność, nawet jeśli rozpoczniesz program od małego obciążenia, ostatecznie i tak dobrniesz do jakiejś maksymalnej serii z pięcioma powtórzeniami. Kiedy Jason osiągnął swój maks, przerzucił się na drabiny. „Drabina" oznacza zrobienie jednego powtórzenia, potem krótką przerwę, dwa powtórzenia, krótka przerwa itd., po czym zaczyna się od początku, kiedy nie możesz już zrobić więcej powtórzeń niż w ostatniej serii. Brice zrobił 1–2–3–1–2... z obciążeniem 5PM tak długo, aż technika ćwiczenia zaczęła się psuć. Wykonywał drabinę co drugi dzień przez dwa tygodnie.

Następnie obniżył ciężar o 5 kg od 5PM z dwóch tygodni wcześniej i przystąpił do cyklu liniowego: jedna seria z pięcioma powtórzeniami od ponie-

działku po piątku, dodając codziennie po 2 kg. Jeśli miał trudności w wyciśnięciu pięciu powtórzeń, robił dwa dni przerwy i testował 1PM (co generalnie czynił co dwa miesiące). Oto jego wyniki:

	30 czerwca	30 sierpnia	31 października
Wyciskanie na ławce poziomej 1PM	150	175	190
Wyciskanie na ławce poziomej 5PM	130	145	160

„Po wyciskaniu na ławce robiłem rwanie jednorącz ze sztangielką i cięższe ćwiczenia na ABS – podsumowuje Brice. – Świadkami moich dokonań byli kumple z siłowni oraz kilku trójboistów, którzy rywalizują ze mną. Jeśli bym oszukiwał, zaraz by mnie przyłapali."

Moskiewskie wyciskanie na ławce – program mistrzów

Pytanie: W wyciskaniu na ławce znalazłem się w martwym punkcie. Jaki nowy trening mogę zastosować?

Poniższy program moskiewskiego mistrza w wyciskaniu na ławce Aleksieja Moisiejewa zwiększył jego wyniki o 20 kg w ciągu trzech miesięcy! Są jeszcze dalsze dobre wieści: w tym programie jest wystarczająco dużo ćwiczeń „plażowych", abyś poczuł się uszczęśliwiony jako kulturysta.

Ćwicz dwa razy w tygodniu, np. w poniedziałki i w czwartki, robiąc na zmianę cięższe i lżejsze treningi.

Ciężki dzień

1. Wyciskanie na ławce – 3 x 3, 2, 1
2. Wyciskanie z desek – 3 x 3, 2, 1

Dobierz deskę o grubości 10–12 centymetrów i połóż ją sobie na klatce piersiowej. Opuść sztangę na deskę i wyciskaj. Nie można tu nie zauważyć wpływu Louise'a Simmonsa na program Moisiejewa.

3. Wyciskanie na ławce skośniej – 3 x 3, 2, 1
4. Uginanie ramion ze sztangą na ławce Scotta („modlitewniku") – 4–6 x 8–10
5. Dowolne ćwiczenie na triceps – 4 x 8

Lekki dzień

1. Eksplozywne wyciskanie na ławce poziomej – 7 x 3 50% 1PM. Obniżaj sztangę wolno, po czym wykonaj szybki ruch sztangą w górę.
2. Wyciskanie na ławce poziomej w wąskim uchwycie – 4 x 8–10
3. Unoszenie sztangielek/odważników w opadzie tułowia – 3 x 8–10
4. Unoszenie sztangielek/odważników bokiem – 3 x 8–10
5. Uginanie ramion ze sztangą na ławce Scotta („modlitewniku") – 4–6 x 8–10
6. Dowolne ćwiczenie na triceps – 4 x 8

W dniu ciężkiego treningu Moisiejew dodaje 5 kg do każdej serii 3, 2, 1. Jeśli nie należysz do krajowej czołówki, nie będzie wstydem dodawanie 2 kg.

Mistrz trójboju dodaje jeszcze 5 kg do wszystkich końcowych serii treningu. Jeżeli nie możesz wykrzesać z siebie takiej mocy, to 2 kg dodane do każdego lub nawet co drugi trening w zupełności wystarczy.

Dobrnąwszy do martwego punktu, Aleksiej na jakiś czas przerzucał się na 3 x 3, ale od czasu do czasu próbował większych ciężarów. Myślę, że dla ciebie będzie lepiej, jeśli cofniesz się w treningu cyklicznym i podejmiesz następny szturm. Jeśli więc 96 kg x 3, 98 kg x 2, 100 kg x 1 prawie cię przygniotło, poluzuj do 84 kg x 3, 86 kg x 2, 88 kg x 1 i znowu stopniowo zwiększaj ciężar. Niech moc będzie z tobą!

ŻONGLUJ CIĘŻARAMI

Pytanie: Mój kolega z siłowni wziął udział w twoim seminarium i powiedział, że polecasz zwiększanie i zmniejszanie ciężarów w kolejnych seriach. Dlaczego?

Po pierwsze, szybciej zwiększa się wtedy siłę. Treningi ciężarowców z Europy Wschodniej są różnorodne. Kiedy Rosjanin robi ciężkie serie po dwa lub trzy powtórzenia, to następnie zamienia je na single lub dwójki z obciążeniem zredukowanym o 5–10%. Inny popularny program w byłym Związku Sowieckim, opracowany przez Roberta Romana, polega na wykonywaniu 3 serii z 3 powtórzeniami z 70% 1PM oraz 3 x 3 z 75% 1PM. Ciężary są zmieniane z serii na serię (seria 70% – seria 75% – seria 70% – seria 75% itd.).

Siła zależy od zdolności jak najmocniejszego napinania mięśni – bardziej nawet niż od ich wielkości. Od czasów drugiej wojny światowej wiedza o motoryce (wyszukiwanie skrótów do osiągania mistrzowskiej techniki) poczyniła wiele odkryć, które czekają na wdrożenie do twojego treningu siłowego. Jednym z nich jest trening zróżnicowany, świetna alternatywa dla konwencjonalnego treningu jednostajnego.

Trening jednostajny oznacza wykonywanie tego samego w każdej następnej próbie. Przykładami są wielokrotne serie z tym samym obciążeniem, powiedzmy: 205 kg x 5 x 5 lub 90 kg x 10 x 3. Metoda taka jest skuteczna, jednak można ją ulepszyć. **Trening zróżnicowany,** czyli zwiększanie i zmniejszanie obciążenia w każdej kolejnej serii, jest rozwiązaniem znacznie lepszym. Wiele prac z zakresu motoryki (np. Kerr & Booth, 1978) dowodzi, że zawodnicy, którzy ćwiczą zgodnie z treningiem zróżnicowanym, osiągają co najmniej tak dobre wyniki jak ich koledzy ćwiczący według treningu stałego – a często są od nich lepsi!

Oprócz korzyści siłowych, różnicowanie ciężaru z serii na serię ma też inne plusy. Lżejsze serie wspomagają regenerację przed cięższymi oraz bezboleśnie zwiększają całkowitą liczbę podniesionych kilogramów. A przypomnij sobie, jak kluczowe dla siły i przyrostu mięśnia jest natężenie (objętość) treningu. Ponadto taki „falujący" trening jest znacznie mniej monotonny, po prostu przyjemniejszy niż sesje ze stały ciężarem. Zamiast maniacko wyciskać 90 kg x 5 x 5, spróbuj więc czegoś takiego: 84 kg x 5, 92 kg x 5, 88 kg x 5, 94 kg x 5, 86 kg x 5, 90 kg x 5, 88 kg x 5. Nawet nie zauważysz, jak tym sposobem zrobisz kilka serii więcej.

Interwałowy trening obwodowy na siłę przy ograniczonych zasobach czasu

Pytanie: Obserwowanie kumpla, jak rośnie w siłę przy treningu z wieloma seriami, małej liczbie powtórzeń i sporymi przerwami, przekonało mnie, że to droga do zdobycia czystej siły. Niestety, ja mogę poświęcić na trening ledwo 45 minut dwa razy w tygodniu. Czy jestem skazany na bycie chuderlakiem?

Nie, jeśli spróbujesz interwałów, czyli „powolnego" treningu obwodowego.

Lee (1988) zauważył, że niesamowite przyrosty osiągane w treningu zróżnicowanym (tj. przez zmiany obciążenia, o których pisałem przed chwilą) można dodatkowo spotęgować dzięki zastosowaniu rozproszonego układu treningowego. Jest on przeciwieństwem układu blokowego, który polega na wykonaniu wszystkich powtórzeń danego ćwiczeniu, zanim przejdzie się do następnego. Przykładem układu blokowego jest robienie wszystkich serii przysiadów przed przejściem do wyciskania na ławce. W układzie rozproszonym naprzemiennie wykonuje się serie różnych ćwiczeń. Jest to schemat podobny do treningu obwodowego, z tą różnicą, że robi się tu większe przerwy między ćwiczeniami.

Rozproszony układ treningowy sprzyja poprawie wyników. Zamysł przerzucania się co serię z przysiadów na ławkę i do martwego ciągu może wydać ci się wymyślnym sposobem na drażnienie właściciela siłowni, który zobaczy trzy sztangi i większość talerzy na podłodze. Mimo to przełomowa praca Shea & Morgana (1979) dowiodła, że trening rozproszony jest bardzo efektywny. Chociaż skutkuje gorszymi wynikami w trakcie samej sesji (nie masz możliwości dojścia do maksymalnych obciążeń ani komfortu skupie-

nia się na jednym ruchu i wprawieniu się w nim), daje lepsze wyniki w biciu własnych rekordów.

Najkorzystniej jest wykonywać naprzemian cięższe i lżejsze ćwiczenia, tak jak to robili profesjonalni strongmeni starej daty (Liederman, 1925) i później Sowieci (Roman, 1962). Przykładowo, jeśli wykonujesz ćwiczenia trójboju, oddzielaj przysiady i martwy ciąg seriami wyciskania na ławce: PS*–WP–MC–WP–PS–WP. Układ ten ma też inne zalety, takie jak przyspieszanie regeneracji, w myśl zasady Seczenowa, sformułowanej w Rosji na początku XX wieku. Zgodnie z nią, duże obciążenie jednej części ciała wywołuje odruchowe rozluźnienie innych odległych części ciała.

W rezultacie zajęty człowiek, który dysponuje ograniczoną ilością czasu na treningi, będzie mógł ćwiczyć intensywnie bez straty na jakości. Linda Crawford, która pobiła cztery rekordy stanu Minnesota w trójboju siłowym, potrafiła regularnie wyciskać dziesięć serii każdego ćwiczenia w przeciągu 45 minut i wszystkie z obciążeniem co najmniej 80% 1PM!

O ile więc będziesz odpoczywał kilka minut pomiędzy seriami, wykonywał naprzemiennie ćwiczenia cięższe i lżejsze oraz na górne i dolne partie ciała, możesz istotnie zwiększyć swoją siłę mimo napiętego harmonogramu tygodnia. Jest to dobra metoda, jeżeli ćwiczysz w domu lub jesteś na tyle rosły, że w siłowni możesz zaanektować większą ilość sprzętu bez narażania się na nieprzyjemne konsekwencje.

Prosty cykl na siłę

Pytanie: Wreszcie pojąłem zasady, na których opiera się cykliczny trening na siłę. Jednak niektóre z nich są tak skomplikowane, że mózg staje! Istnieje jakiś prosty plan treningu cyklicznego?

---

* PS – przysiad ze sztangą, MC – martwy ciąg, WP – wyciskanie (przyp. tłum.).

Cykle nie muszą być wymyślne, aby były efektywne. Piętnastoletni armeński imigrant Sarkis Karapetyan niedawno ustanowił rekord świata w zawodach WABDL w stanie Utah, podnosząc w przysiadzie ciężar 3,14 razy większy od masy swego ciała. Dokonał tego, stosując dziecinnie prosty cykl z mojej książki *Power to the People!*

Poniżej zamieszczam prosty i skuteczny cykl. Został opublikowany kilka lat temu w godnym polecenia piśmie „Powerlifting USA".

Załóżmy, że swoje najlepsze serie po pięć powtórzeń wykonujesz z ciężarem 136 kg. Dodaj 2 kg do tej liczby i odejmij 2 kg x 5 tygodni:

Tydzień	Ciężar x powtórzenia x serie
1.	130 kg x 5 x 2
2.	132 kg x 5 x 2
3.	134 kg x 5 x 2
4.	136 kg x 5 x 2
5.	138 kg x 5 x 2

Zadanie wykonane, a obeszło się bez zbytniego wydziwiania. Rozpocznij kolejny cykl o 2 kg cięższy:

Tydzień	Ciężar x powtórzenia x serie
1.	132 kg x 5 x 2
2.	134 kg x 5 x 2
3.	136 kg x 5 x 2
4.	138 kg x 5 x 2
5.	140 kg x 5 x 2

Niektórzy kulturyści regularnie przetrenowują się, ćwicząc ciągle na obciążeniach bardzo bliskich swym maksom. Skoki 5-kilogramowe będą dla nich bardziej odpowiednie, dając przez kilka tygodni czas na regenerację po poprzednim cyklu.

Tydzień	Ciężar x powtórzenia x serie
1.	120 kg x 5 x 2
2.	125 kg x 5 x 2
3.	130 kg x 5 x 2
4.	135 kg x 5 x 2
5.	140 kg x 5 x 2

Powtarzaj cykle, a za rok będziesz podnosił 160 kg x 5 x 2, a jeszcze za rok 180 kg x 5 x 2...

Gdy czasem natrafisz na problemy z osiągnięciem wyznaczonych ciężarów, zrób sobie tydzień przerwy i zacznij cykl od nowa. Mielibyśmy zatem:

Tydzień	Ciężar x powtórzenia x serie
1.	120 x 5 x 2
2.	125 x 5 x 2
3.	130 x 5 x 2
4.	135 x 5 x 2
5.	140 x 5 x 1, 4 x 1
6.	odpoczynek
7.	120 x 5 x 2
8.	125 x 5 x 2
9.	130 x 5 x 2
10.	135 x 5 x 2
11.	140 x 5 x 2

Jeśli w najbliższym czasie nie szykuje się turniej, po prostu powtarzaj cykl pięciotygodniowy. Jeśli natomiast przygotowujesz się do zawodów, ułóż treningi tak, żeby zmniejszyć natężenie w siódmym tygodniu, a w szóstym ćwiczyć jedną ciężką serię po dwa powtórzenia:

Tydzień	Ciężar x powtórzenia x serie
1.	130 x 5 x 2
2.	132,5 x 5 x 2
3.	135 x 5 x 2

4.	137,5 x 5 x 2
5.	140 x 5 x 2
6.	150 x 2 x 1
7.	155 x 1 x 1 (zawody)

„Drabina RKC" – terapia szokowa na ramiona i przyrost masy

Pytanie: Wyciskanie na ławce wychodzi mi nieźle, ale w żołnierskim nie robię żadnych postępów. Pomocy!

W starych dobrych czasach, kiedy miarą mężczyzny było wyciskanie *clean-and-press*, a wyciskanie na ławce nie było jeszcze znane, rosyjscy ciężarowcy mieli takie powiedzenie: „Aby dużo wycisnąć, trzeba dużo wyciskać". Ramiona – w przeciwieństwie do nóg, pleców i w pewnym stopniu klatki – nie „rosną", jeśli nie potraktujesz ich dużym natężeniem z dużym ciężarem.

Poniższy trening RKC* gwarantuje ci przebicie się przez martwy punkt i nowe przyrosty siły oraz masy. Wybierz odważnik, którym będziesz mógł wykonać 6–8 powtórzeń (zarzucając go na wysokość ramion przed każdym wyciśnięciem). Wykonuj wyciskanie najpierw słabszą ręką, następnie drugą. Przerwy rób krótkie. Idealnie: twój partner wykonuje serię w czasie, kiedy ty odpoczywasz. Dwa powtórzenia. Krótka przerwa. Trzy powtórzenia. Następnie zacznij od nowa od jednego powtórzenia... Jeśli tego potrzebujesz, śmiało rób dłuższe przerwy.

Powtarzaj serie 1, 2, 3 pięć razy, co da w sumie 30 dobrze wykonanych technicznie powtórzeń. Stosuj ten program 3–4 razy na tydzień. Wraz z tym treningiem rób tylko zredukowane do minimum ćwiczenia na klatkę i tricepsy.

* *Russian Kettlebell Challenge* – wyzwanie rosyjskich odważników (przyp. red. pol.).

Dodawaj jeden cykl co trening, aż osiągniesz (1, 2, 3) x 10 = 60 powtórzeń. Sześćdziesiąt powtórzeń z obciążeniem 7PM to bardzo silny bodziec do rozbudowy mięśnia!

Następnie weź się do zrobienia 1, 2, 3, 4 powtórzeń, rozpoczynając od trzech takich cykli, co da 30 powtórzeń. Jak poprzednio, dodawaj cykle, aż osiągniesz 60 powtórzeń, czyli (1, 2, 3, 4) x 6.

Z kolei przejdź do układu (1, 2, 3, 4, 5) x 2 i dodawaj cykle aż do (1, 2, 3, 4, 5) x 4. Po takim treningu twoje mięśnie będą kipiały zwartą i potężną siłą. Zrób kilka dni odpoczynku i spróbuj sił w wyciskaniu żołnierskim. Bez dwóch zdań, pobijesz swój stary rekord!

METODA WOLNYCH POWTÓRZEŃ NA PRZYROST SIŁY

Pytanie: Mój kolega, który przeczytał twoją książkę* Power to the People!, *powiedział mi, że jesteś przeciwny wykonywaniu eksplozywnych powtórzeń. Dlaczego?

Nie jestem przeciwny eksplozywnym powtórzeniom, tylko ich nadużywaniu. Po pierwsze, nie jest to dobra technika dla początkujących. Dremach (1998) z Białorusi – kraju znanego ze swoich żelaznych atletów różnych przekonań – podał, że wprowadzenie ruchu eksplozywnego do początkowej fazy martwego ciągu zwiększyło o 15% ciężar maksymalny u zaawansowanych ciężarowców, którzy uczestniczyli w badaniu. Dzięki tej technice mogli oni wycisnąć kilka powtórzeń ze starym maksymalnym singlem! Jednakże badacz ten stwierdził, że eksplozywne ruchy są dobre tylko dla średniozaawansowanych i zaawansowanych, którzy wykonują martwy ciąg z obciążeniem równym lub większym podwójnej masie ciała. Dremach ostrzega, że początkujący, który wykonuje eksplozywnie martwy ciąg, jest w dużym stopniu narażony na kontuzję i (lub) nie utrzyma dobrej techniki.

Jedną z kluczowych umiejętności, jakie powinien wypracować ciężarowiec, jest „utrzymywanie napięcia" – a tylko profesjonaliści potrafią zrobić to w trakcie bardzo szybkiego ruchu eksplozywnego. Nawet ciężarowcy z Westside Barbell Club znani ze swojego treningu eksplozywnego, poświęcają specjalny jeden dzień na wolne powtórzenia. Zapomnij więc o „eksplozjach", zanim bardzo dobrze nie opanujesz techniki utrzymywania napięcia całego ciała i nie będziesz podnosił większych ciężarów.

Po drugie, ruchy eksplozywne mogą sprzyjać lub przeszkadzać biciu własnych rekordów. Stwierdzenie guru trójboju siłowego Louise'a Simmonsa, że jeśli masz „ten wykop od dołu, to potem się nigdzie nie lepisz" – podsumowuje argumentację za eksplozywnością w wykonywaniu maksa. Są jednak i odmienne zdania na ten temat. Mark Henry, który radzi sobie w martwym ciągu z 405 kilogramami, przekonuje, że „trójboista doskonali się na niskim biegu". Innymi słowy, jeśli musisz wyciągnąć samochód z rowu, nie wzywasz ferrari, tylko ciężarówkę pomocy drogowej. Oba obozy mają istotne argumenty, a także mistrzów na poparcie swoich tez.

Po trzecie, jeśli chodzi o bicie rekordów, nawet przeciwnicy szybkości uznają treningowe zalety eksplozywnego dźwigania. Legendarny rosyjski trener S. J. Smołow, uhonorowany rosyjskim tytułem Mistrza Sportu ZSRR, zaleca – opisaną w książce *Power to the People!* – metodę wolnych powtórzeń w podnoszeniu maksymalnych ciężarów, jednakże w swoim słynnym cyklu na przysiady przeznacza dwa tygodnie na trening eksplozywny.

Ostatnie słowo na temat podnoszenia eksplozywnego (nie dotyczy to „szybkich" dźwignięć – rwania, zarzutów): nawet nie myśl o eksplozywności, zanim nie nabierzesz odpowiedniej siły i nie nauczysz się utrzymywania napięcia ciała. Metodą prób i błędów sprawdź, czy ruch eksplozywny pomaga ci przy maksymalnych obciążeniach. Co jakiś czas wykonuj trening przyspieszający ze średnimi ciężarami. Bardzo dobry zestaw wskazówek możesz znaleźć i książce dr. Freda Hatfielda *Power: the Scientific Approach*.

Robić przerwy w martwym ciągu czy nie robić, oto jest pytanie

Pytanie: Czy mam robić przerwy w martwym ciągu pomiędzy powtórzeniami, czy wykonywać je raz za razem?

Biorąc na zdrowy rozum – rób przerwy. Po pierwsze, musisz wyrobić sobie siłę startową na większe ciężary, a nie osiągniesz tego, jeśli nie podnosisz „martwego ciężaru" (dla twojej wiadomości, w dawniejszych czasach ćwiczenie to nazywało się *dead weight life* –„podnoszenie martwego ciężaru").

Po drugie, aby robić jedno powtórzenie za drugim, musisz zachować idealną pozycję, obniżając sztangę, tak by uzyskać czyste następne powtórzenie i zabezpieczyć plecy. Faza negatywna (opuszczanie) w martwym ciągu wymaga doświadczenia. W przeciwnym razie jest po prostu niebezpieczna; sztanga zwykle przeważa ćwiczącego, ciągnie go w przód na palce stóp, zaokrąglając tym samym plecy.

Ale nawet jeśli opanowałeś sztangę, tak że nie ucieka ci do przodu i nie wygina pleców, nie myśl, że to już wszystko. Prawdopodobnie przyjąłeś postawę zbyt wyprostowaną. Kolana zbytnio wysunęły się do przodu i są bardzo obciążone, podczas gdy mięśnie tylnej części ud masz rozluźnione. Tym samym przyjąłeś katastrofalną pozycję do następnego powtórzenia. Dlatego w programie *Power to the People!* zalecam szybkie wsunięcie bioder do tyłu, opuszczenie sztangi do podłogi po każdym powtórzeniu i ponowne przybranie pozycji tak jak do pierwszego powtórzenia.

Niemniej doświadczeni kulturyści z powodzeniem mogą sporadycznie wykonywać powtórzenia raz za razem z zachowaniem pełnej kontroli fazy negatywnej. Po pierwsze, powszechnie wiadomo, jak ważne są skurcze ekscentryczne dla stymulacji rozrostu mięśni. Po drugie, robienie powtórzeń bez przerw dobrze wpływa na doskonalenie techniki. Właśnie ten sposób zale-

ca czołowy rosyjski trener trójboju Askold Surowietskij. W programie jego autorstwa przeplatają się dwa typy treningów na martwy ciąg: ciężki (z pełnym zatrzymaniem przed kolejnym powtórzeniem) i lżejszy (wysokoobjętościowy bez przerw pomiędzy powtórzeniami). Zapamiętaj: rób martwy ciąg bez przerw tylko z lżejszymi obciążeniami, ale również ćwicz powtórzenia z pełnym zatrzymaniem! Przykładowo, jeśli stosujesz program *Power to the People!*, wykonuj pierwszą serię z przerwami, a drugą bez.

Aby bezpiecznie wykonać fazę negatywną martwego ciągu w wariancie bez zatrzymania, trzeba wiedzieć, jak utrzymać napięcie brzucha, opuszczać się na zginaczach bioder oraz dociążać mięśnie tylnej części ud. Opisałem te wszystkie techniki szczegółowo w innych artykułach (patrz tom II); jeśli wolisz je zignorować, zrobisz to na własną odpowiedzialność.

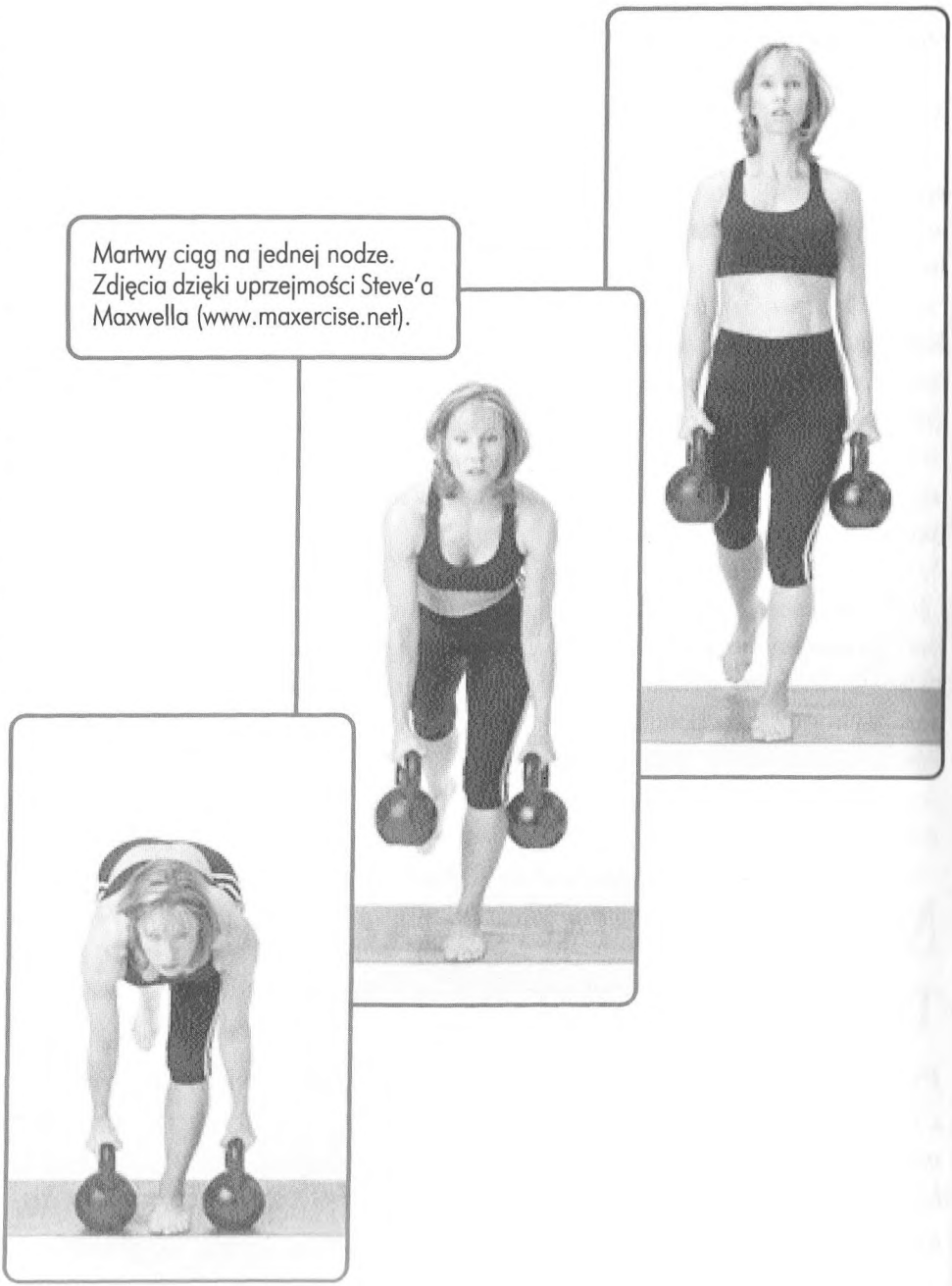
Kilka słów na temat oddychania. Oddychaj płytko i utrzymuj napięcie; wypuszczanie zbyt dużo powietrza w dowolnym momencie może stworzyć zagrożenie dla dolnej części pleców. Podczas obniżania rób wdech w napięty brzuch (nie będzie to łatwe). Lekko stęknij w połowie podnoszenia. Nie odbijaj sztangi od podłogi, tylko lekko ją do niej przyłóż i podnoś bez utraty napięcia bądź powietrza.

„Jeśli zrobisz to prawidłowo i z dobrym napięciem, dolne partie pleców, pośladki i biodra otrzymają potężną stymulację" – obiecuje Steve Scialpi, który bez żadnego dopingu podnosi w martwym ciągu 360 kg. Scialpi jest fanem wykonywania powtórzeń bez zatrzymań z 15 kg talerzami.

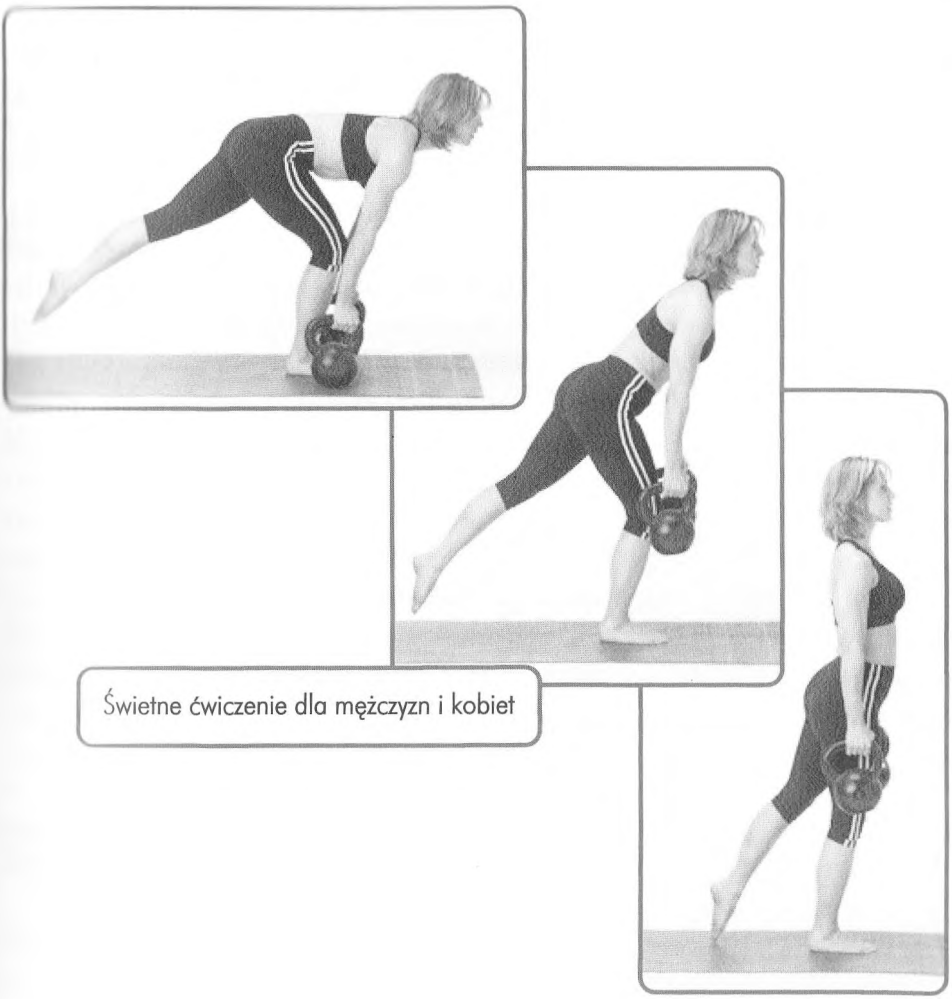
Martwy ciąg: małe ciężary, trudne powtórzenia

Pytanie: Osiągnąłem fantastyczne przyrosty z twoim programem z książki* Power to the People!** ***Niestety, nie wystarcza mi już mój 135-kg zestaw obciążeń, a boję się dokupić więcej żelastwa, bo ćwiczę w mieszkaniu. Czy widzisz jakieś rozwiązanie dla kogoś w mojej sytuacji?

Spróbuj wykonywać martwy ciąg na jednej nodze, który został opisany przez Harry'ego L. Gooda w *The Keynote to Great Strength*. Nawet jeśli nie ma przeszkód, abyś robił standardowy martwy ciąg, wersja na jednej nodze będzie świetnym dodatkiem do twojego treningu.



Martwy ciąg na jednej nodze. Zdjęcia dzięki uprzejmości Steve'a Maxwella (www.maxercise.net).



Świetne ćwiczenie dla mężczyzn i kobiet

Stań przodem do sztangi, jedną nogę ustaw pomiędzy talerzami, a drugą umieś w tył. Goleń powinieneś mieć 2–3 cm oddaloną od gryfu. Jeśli chcesz, możesz zwiększyć zakres ruchu, stając na 10 cm podwyższeniu, wykorzystując do tego np. małe talerze. Ćwiczenie można wykonać również z użyciem odważników.

Zegnij się w przód i zrób półprzysiad. Nie pozwól, aby kolano wystawało za linię palców stóp i przekrzywiało się. Wypnij pośladki i chwyć gryf z góry. Weź normalny oddech, napnij się i podnoś.

Równomiernie rozkładaj ciężar na stopie i utrzymuj stosunkowo proste plecy (martwy ciąg na jednej nodze wybacza pod tym względem więcej niż

standardowy). Zobaczysz, że będziesz musiał bardzo mocno napinać pośladki przy pracującej nodze, aby utrzymać równowagę. Naprężje, kiedy odrywasz sztangę od podłogi, a jeszcze bardziej przy wyprostie. Szybko zauważysz, że właśnie odkryłeś najlepsze ćwiczenie na mięśnie pośladków.

Jeśli zaczniesz tracić równowagę, pomóż sobie, stawiając na ziemi drugą nogę. Powróć do ćwiczenia po odzyskaniu stabilności. W przeciwieństwie do zwykłego martwego ciągu, ten pozwala na powolne opuszczanie ciężaru, zapobiegając wizytom policji nasłanej przez sąsiadów.

Martwy ciąg na jednej nodze znakomicie wzmacnia kostki, przynajmniej kiedy ćwiczysz na boso. Przeciętna, słaba kostka przekrzywia się, kiedy ćwiczący stoi na jednej nodze, zwłaszcza z dodatkowym ciężarem. Takie przekręcenie stopy nazywa się „wywinięciem" (*eversion*). W naszych okolicznościach stanowi poważny problemem. Dobrze wykonany martwy ciąg na boso wzmocni mięśnie w dolnej partii wewnętrznej strony nogi, odpowiedzialne za „podwinięcie" (*inversion*), czyli przekręcenie stopy w drugą stronę. Staraj się palcami stóp mocno „uchwycić" podłoże, utrzymuj napięcie mięśni wokół kostki i na spodzie stopy oraz upewnij się, że wewnętrzna strona stopy nie schodzi do podłogi.

W tej sytuacji twój 135-kg zestaw ciężarów ci jeszcze posłuży. Jeśli w zwykłym martwym ciągu podnosisz 135 kg, to teraz życzę powodzenia przy próbie dźwignięcia 60 kg.

Trening jurajski 2

Wzmacnianie ścięgien i więzadeł

Pytanie: Dużo słyszałem na temat „treningu ścięgien" od znajomych mojego rywala w kategorii strongman. Na czym ten trening polega? Czy powinienem go zastosować?

Mimo że maksymalna siła celowego skurczu mięśnia u każdego Zenka czy Marychy wynosi zaledwie 30% maksymalnej wytrzymałości ścięgna na roz-

ciąganie (Hirch, 1974), badania Verkhoshanskiego i Siffa (1996) dowiodły tego, co dobrze wiedzieli weterani kulturystyki: zwiększenie jakości i ilości tkanki łącznej może poprawić transmisję siły od mięśnia do kości! Profesor Verkhoshansky wyjaśnia, że słaba lub niedostatecznie rozbudowana pochewka ścięgna powoduje rozpraszanie energii w nieefektywnych kierunkach.

Jestem przekonany, że trening ścięgien niezbędny jest wszystkim doświadczonym kulturystom wszelkiej maści. Wyćwiczone mięśnie generują tak duże napięcia, że stają się chwilowo sztywniejsze niż ich ścięgna (Zatsiorsky, 1995). Ponieważ mięsień ze ścięgnami można porównać do szeregowo ułożonych sprężyn, jest oczywiste, dlaczego siła ścięgna jest tak ważna. Mięśnie, choćby śmiertelnie napięte, mogą mieć jeden słaby punkt w łańcuchu – ścięgna. To nie tylko predysponuje ścięgna do kontuzji, ale również zwiększa prawdopodobieństwo drgań mięśnia oraz niewydolności z przyczyn neurologicznych.

Siła więzadeł wraz z siłą ścięgien stoi więc na czele priorytetów kulturysty. Verkhoshansky i Stiff (1996) wysuwają hipotezę, że zmęczenie mięśni podczas ćwiczeń z dużymi ciężarami jest często powodowane zmęczeniem więzadeł – tak jak mawia się o bokserach, którzy mają odejść na emeryturę, że „są już słabi w nogach". Według autorów *Supertrainingu*, nawet zmęczenie w nogach, plecach i stopach od stania wydaje się nie mieć przyczyn mięśniowych!

Pismo „Spine" donosi, że w więzadłach i dyskach kręgosłupa znajdują się tak zwane mechanoreceptory. W przypadku przeciążenia wysyłają mięśniom sygnał, żeby się wyłączyły. Wygląda więc na to, że starzy wyjadacze wiedzieli, co to jest siła więzadeł. „Najlepszą metodą na wyrobienie siły jest utrzymywanie dużego ciężaru w określonych pozycjach – mawiał kanadyjski pionier siły George Jowett, podczas gdy trenował Johna Grimeka. – Więcej, niż jesteś w stanie normalnie podnieść (...). To wzmocni więzadła, ścięgna i będziesz przez to silniejszy, niż gdybyś wykonywał tylko ćwiczenia zginające."

Chociaż takie podtrzymywanie ciężarów w tradycji Jowetta, Andersona i Grimeka jest niezbędne poważnemu kulturyście, stanowi tylko połowę sukcesu w treningu tkanki łącznej. Specjaliści z Europy Wschodniej zalecają stymulację ścięgien i więzadeł poprzez trening wysokoobiętościowy z pełnym zakresem ciężarów. Wachlarz ćwiczeń dopełniają elementy kali-

steniki (gimnastyki ogólnosprawnościowej), takie jak pełne przysiady opisane w mojej książce *Super Joints*. Kurz (1994) zaleca 3 x 15 kg lub 1 x 45–90 kg po ćwiczeniu z dużymi ciężarami, a następnie wykonanie rozciągania. Dobrym pomysłem jest robienie pełnych zatrzymań w połowie i na końcu powtórzeń, ponieważ powoduje to przeniesienie ciężaru z mięśnia na tkankę łączną. Wyjaśnienie: nie wypruwaj sobie flaków, żeby zrobić jak najwięcej powtórek w seriach; powoli zwiększaj liczbę powtórzeń, aż będziesz w stanie z łatwością wykonać wymaganą liczbę.

Na czym polegają techniki „wysokiego napięcia"

Pytanie: W swoich książkach i artykułach odnosisz się do technik „wysokiego napięcia". Czy masz na myśli wysoką intensywność?

Nie. „Techniki wysokiej intensywności", takie jak wymuszone fazy negatywne, trening wstępnego zmęczenia itd. były opracowane przez HIT Jedis. Ich celem była maksymalizacja zmęczenia mięśni albo zmęczenie wstępne osiągane przez wykonanie jednej serii. „Przekraczanie progu zmęczenia" i inne śmiechu warte historie.

Używając terminu „technika wysokiego napięcia", odnoszę się do wszelkich **zabiegów zwiększających siłę skurczu mięśnia, które wykorzystują różne odruchy i zjawiska neurologiczne**. Przykładami są ściskanie sztangi w celu „wypromieniowania" dodatkowej siły z mięśni ściskających do ramion i barków – lub napinanie przywodzicieli biodra, aby zwiększyć skurcz mięśni sekcji środkowej.

Siłowniany wyjadacz o nicku Cliff donosił na forum dragondoor.com o bardzo powszechnym doświadczeniu w treningu wysokiego napięcia: „Mogę zaświadczyć każdemu, kto wątpi w te techniki, że działają! (...) Nie robiłem martwego ciągu przez dwa lata (...) Wówczas mój 1PM wynosił żałosne 204 kg, które sprawiały, że pomimo pasa plecy bolały mnie przez ty-

dzień. Od kiedy zacząłem stosować [techniki wysokiego napięcia] PRZEZ TYDZIEŃ (...) wczoraj wieczorem podniosłem tyle samo w serii z trzema powtórzeniami! Najlepsze jest jednak to, że chociaż nie tykałem ciężarów przez dwa lata i ważę 30 kg mniej, a podnosiłem ciężar bez pasa – dzisiaj z plecami wszystko w porządku!"

Podczas gdy techniki wysokiej intensywności osłabiają cię i narażają na kontuzje, techniki wysokiego napięcia dają ci ochronę i zwiększają siłę.

Techniki wysokiego napięcia: nie tylko na siłownię

Pytanie: Czy techniki wysokiego napięcia, których uczysz, można zastosować w innych dyscyplinach sportu i w pracy? Czy też są przeznaczone tylko na siłownię?

Techniki te można i powinno się wykorzystywać we wszelakich zadaniach siłowych. Poniższe unikalne przykłady uświadomią ci, jak wiele jest zastosowań „wysokiego napięcia".

Jeden z najsurowszych instruktorów treningu fizycznego w jednostce specjalnej amerykańskiej marynarki wojennej, sierżant Nate Morrison, RKC Sr. z brygad ratunkowych USAF, zamieścił na dragondoor.com krótki post, zatytułowany *Techniki wysokiego napięcia dla brygad małych łodzi operacyjnych*:

„Ci, którzy spędzili dni na łodzi Zodiac F450, wiedzą, że po około godzinie podskakiwania zmieniasz się w galaretę i czujesz ciągły ból. I to jest moment, kiedy, o dziwo, przydają się techniki wysokiego napięcia (*High-Tension Techniques*, HTT). Po trzech godzinach przyjmowania ciężkich ciosów zacząłem ściskać pośladki i naprężać mięśnie brzucha za każdym razem kiedy łódź uderzała o fale... i koniec z bólem! Dzięki temu po trzech dniach nadal nic mnie nie boli, podczas gdy moi towarzysze przechodzą męki". To się nazywa siła napięcia!

Oto siła napięcia w małej łodzi operacyjnej! Zdjęcie dzięki uprzejmości MilitaryFitness. org.

Kolejny post tego żołnierza był zatytułowany: *Notatki kierownika skoków*. „Ci z was, którzy spędzili godziny skacząc ze spadochronem na linę desantową, wiedzą jak bardzo plecy dostają w kość. Nie mogę obiecać, że ból całkowicie zniknie, ale odczujecie zdecydowaną ulgę, jeśli napniecie pośladki i naprężycie mięśnie brzucha. Co prawda, nadal boli jak cholera, ale przynajmniej nie poczujecie, że kręgi lędźwiowe i piersiowe zgniatają się pod najdziwniejszymi kątami. Przemyślcie to."

Przeczytaj również inne świetne artykuły sierżanta Morrisona na MilitaryFitness. org.

Technika wysokiego napięcia łagodzi szarpnięcie liny desantowej. Zdjęcie dzięki uprzejmości MilitaryFitness. org.

Podnoszenie ciężaru, wyczuwanie mięśnia czy...?

Pytanie: Czy możesz rozwiązać odwieczny spór: czy trenujący powinien się koncentrować na ćwiczonym mięśniu, czy na podnoszeniu ciężaru?

Są dwa typy koncentracji w treningu siły: zewnętrzny i wewnętrzny. Koncentracja zewnętrzna oznacza myślenie wyłącznie o podnoszeniu ciężaru. Kiedy nastolatek chce zaimponować dziewczynom wyciskaniem na ławce i w potwornym stylu podnosi sztangę – nie wiedząc nawet, kiedy nadwyręża mięśnie ramion – jest właśnie skupiony zewnętrznie. Nie wymaga to komentarza; takim sposobem możesz zyskać tylko iluzję siły i nabawić się bólu na całe życie.

W rozmowie z guru treningu Super Slow™ Kenem Hutchinsem jego wspólnik dr med. Keith Johnson ukuł termin „uwewnętrznienie" (*internalization*) dla koncentracji na procesie podnoszenia ciężaru zamiast na wynikach. „Uczy się, żeby pokonywać sprzęt (...) ale w takiej konkurencji człowiek musi ponieść porażkę. Uczy się wylewania udawanej agresji. Ale ty robisz na odwrót. Doradzasz obserwację wnętrza swojego ciała. Kiedy ćwiczy [twój podopieczny], wydaje się odcinać od otoczenia i koncentrować w wewnętrznym transie. Dobrym określeniem na to jest właśnie «uwewnętrznienie»".

Nie traktuj przytoczenia powyższego cytatu jako mojego poparcia dla treningu Super Slow™, ale wyświadcz sobie przysługę i wyciągnij z tego tekstu naukę. A następnie pójdź o krok dalej. „Wyczucie mięśnia" tradycyjnie oznacza próbę „wyizolowania" głównego pracującego mięśnia i maksymalne rozluźnienie reszty ciała. Zła strategia. Autorytet w dziedzinie treningu siłowego dr Ken Leistner raz zażartował, że sylwetka kształtowana przez ćwiczenia izolowane – takie jak prostowanie nóg w siadzie lub prostowanie ramienia w opadzie tułowia – wygląda jak „zbieranina różnych części ciała". Brakuje jej gracji, siły i płynności. Gimnastyk czy zawodnik sztuk walk, którego kocie ruchy tak podziwiamy, NIGDY nie izoluje. Zawsze łączy.

Obejrzyj zdumiewające występy akrobatów z Cirque du Soleil. Nie zobaczysz tam ciał z wybrzuszonymi, „wyizolowanymi" mięśniami, ale sylwetki smukłe i zgrane. Doświadczeni artyści korzystają z napięcia całego ciała jak z soczewki, która skupia ich energię w głównych mięśniach, odpowiedzialnych za daną czynność. Dlatego też staraj się poczuć wszystkie mięśnie, nie tylko jeden.

Jak poznać swój maks bez testowania go?

Pytanie: Mój partner z siłowni przekonuje mnie, że tracę czas testując maksymalne obciążenie w wyciskaniu na ławce. Pokazał mi tabelę, która podobno przedstawia wartości maksymalnego ciężaru na podstawie serii z maksymalną liczbą powtórzeń. Nie wierzę w to. Kto ma rację?

Twój kolega ma rację w jednej sprawie. Jeśli nie bierzesz udziału w zawodach, to nie ma przekonującego powodu, z którego musiałbyś robić próby z maksymalnym obciążeniem. Co do tabeli, jest to tylko marnowanie drzew na papier. U kulturysty stosunek między 1PM a, powiedzmy, 10PM zależy od dominującego rodzaju włókien, budowy systemu nerwowego, ostatnich treningów i mnóstwa innych czynników. Innymi słowy, każdy jest inny. Powiedzmy, że zarówno ty, jak i twój kumpel możecie wycisnąć 100 kg maksymalnie 10 razy, ale ty, być może, wykonasz maksymalnego singla 135 kg, a on zatrzyma przy 1PM = 124 kg.

Jednak nie trać nadziei. Zawsze możesz wyliczyć swój rekord na podstawie analizy własnych treningów, tak jak robią to trójboiści. Trójboista może zaobserwować, że ilekroć jest w stanie zrobić trzy powtórzenia martwego ciągu z wypruwającym flaki ciężarem, to za tydzień może podnieść 20 kg więcej w jednym powtórzeniu. Rzecz jasna, wyznaczenie stosunku maksymalnego ciężaru do maksymalnej liczby powtórzeń wymaga miesięcy treningów i obserwacji. Na dodatek ten stosunek zmienia się co jakiś czas.

Ruszaj głową, a uzyskasz moc, mięśnie i bezpieczeństwo

Pytanie: Jak powinien układać głowę podczas ćwiczeń?

To zależy od ćwiczenia. Poniższe podsumowanie układów ciała wg Smirnowa i Dubrowskiego (2002) pomoże ci rozwiązać ten problem.

Odchylenie głowy w dół lub w przód zwiększa tonus zginaczy ramion i prostowników nóg. Tłumaczenie na nasze: jest to dobra metoda na uginanie ramion i prostowanie nóg w siadzie – ale nie próbuj tego robić podczas wykonywania przysiadów! Zgadza się, że jest łatwiej wychodzić w górę z twarzą zwróconą do podłogi i wypiętym tyłkiem. Jest to jednak niebezpieczne dla pleców, co może znacznie pogorszyć drugą fazę przysiadu.

Odchylanie łepetyny w górę lub do tyłu ma działanie odwrotne. Dodatkowego kopa energii dostają prostowniki w górnej części ciała i zginacze w dolnej. Zastosowania: patrz w górę na gryf podczas wyciskania żołnierskiego lub w dół na podłogę, kiedy robisz pompki w staniu na rękach (ale tylko jeśli potrafisz nie wyginać pleców). Dociskaj głowę do ławki podczas wyciskania, zwłaszcza w martwym punkcie ćwiczenia.

Rosyjscy naukowcy wyjaśniają przyczyny istnienia takich powiązań – zwiększają one szanse zwierzęcia na dosięgnięcie pokarmu na górze bądź na dole.

Kolejna grupa zależności powstaje przy obracaniu głowy lub jej odchylaniu w jedną stronę. Zastrzyk siły otrzymują prostowniki po stronie, w którą jest zwrócona głowa, oraz zginacze po stronie przeciwnej. Wpływa to zarówno na dolne, jak i górne partie ciała. Profesor Victor Smirnow i Władimir Dubrowskij tłumaczą, że odruchy te mają za zadanie pomoc w utrzymaniu równowagi. Kiedy obracasz głowę, prawdopodobnie przesuwasz też swój

środek ciężkości i tracisz równowagę. Zauważ, jak napręża się mięsień czworogłowy, gdy przechylasz głowę w prawo.

Proste zastosowania: patrz do góry i w prawo, kiedy wykonujesz wyciskanie żołnierskie z odważnikami prawą ręką. Patrz w dół i w lewo, kiedy robisz ugięcia prawej ręki.

Zaawansowani kulturyści i kulturystki często instynktownie wykonują „profesjonalne" ruchy szyją. Bezdopingowy mistrz trójboju Fred Peterson zaczyna martwy ciąg z głową spuszczoną w dół – nie próbuj tego w domu! To, jak już wiesz, dodaje na starcie siły mięśniom czworogłowym. Kiedy prawie 315-kg sztanga mija kolana, Peterson zwraca głowę ku górze. Wzmacnia to mięśnie tylnej części ud i plecy, ułatwiając wykonanie pełnego wyprostu.

Aktywna faza negatywna dla większej mocy i mięśni oraz bezpieczeństwa

Pytanie: Nie rozumiem twojego zalecenia: „ciągnąć ciało w dół w przysiadzie". Jak mam to zrobić i jaki jest tego cel?

Są dwa sposoby na obniżenie pozycji w przysiadzie i dowolnym innym ćwiczeniu: pasywny, czyli przez poddanie się grawitacji (tak robią ci, którzy nie mogą się jeszcze pochwalić podnoszeniem większych ciężarów), oraz aktywny, który polega na ciągnięciu ciała w dół wbrew oporowi własnych mięśni (tak robią, świadomie lub nie, silni ludzie, których sztangi uginają się od zamocowanych ciężarów). Aktywna faza negatywna wpływa na trzy sprawy.

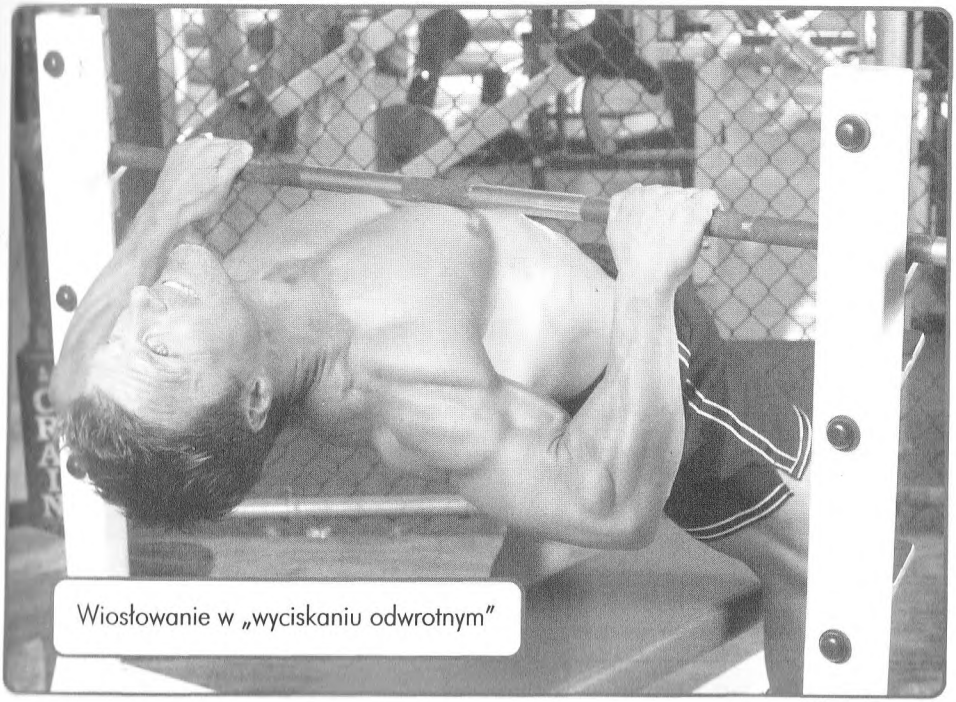
Po pierwsze, dostarcza mięśniom i ścięgnom elastycznej energii do bardziej zdecydowanego powrotu.

Po drugie, wzmacnia siłę na zasadzie indukcji następczej. Prawo to głosi, iż mięsień jest silniejszy tuż po skurczu swego antagonisty.

Po trzecie, aktywna faza negatywna radykalnie zwiększa kontrolę nad ciężarem, przyczyniając się do zmniejszenia prawdopodobieństwa kontuzji. Wyobraź sobie dźwig kontrolowany przez dwa bloki linowe zamiast jednego.

Mistrz sił zbrojnych w trójboju Jack Reape zaproponował na forum dragondoor.com świetne ćwiczenie do nauki ściągania ciała do przysiadu: przysiad odwrotny. „Linkę wyciągu górnego poprowadź przez kark i – trzymając ją z przodu – zrób przysiad, a następnie pochyl się. Dobre ćwiczenie na ABS i fantastyczne na stabilizatory."

Podobne ćwiczenie będzie skuteczne w martwym ciągu. A dla wyciskania na ławce spróbuj odwrotne wiosłowanie. Ustaw sztangę na stojaku i połóż się z głową odchyloną lekko do tyłu. Podciągaj się do sztangi, aż mostek dotknie gryfu, a biodra zawisną nad ławką. Chwytaj sztangę takim samym uchwytem jak w zwykłym wyciskaniu. Wypychaj klatkę i przyciągaj się do gryfu ruchem przypominającym0 wiosłowanie. Staraj się pokonywać tę samą trasę, którą pokonuje sztanga w trakcie normalnego wyciskania – stąd nazwa ćwiczenia „odwrotne wyciskanie". Zwróć uwagę na doznania i postaraj się odtworzyć to samo wrażenie „ciągnięcia", kiedy będziesz opuszczał sztangę w tradycyjnym wyciskaniu na ławce.



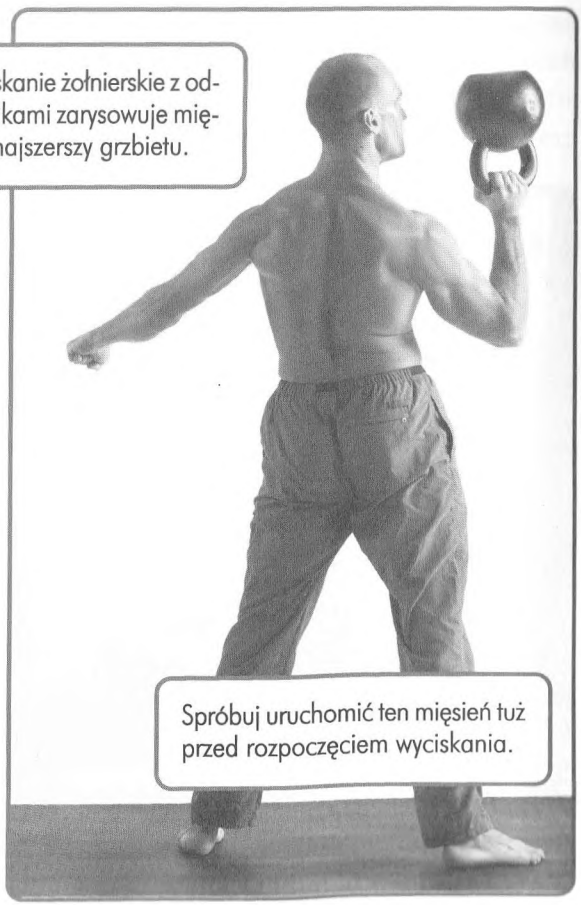
Wiosłowanie w „wyciskaniu odwrotnym"

Podnoszenie dużych ciężarów pomimo niskiej masy

Pytanie: Czy jest prawdą, że tłuszcz pomaga podnosić większe ciężary?

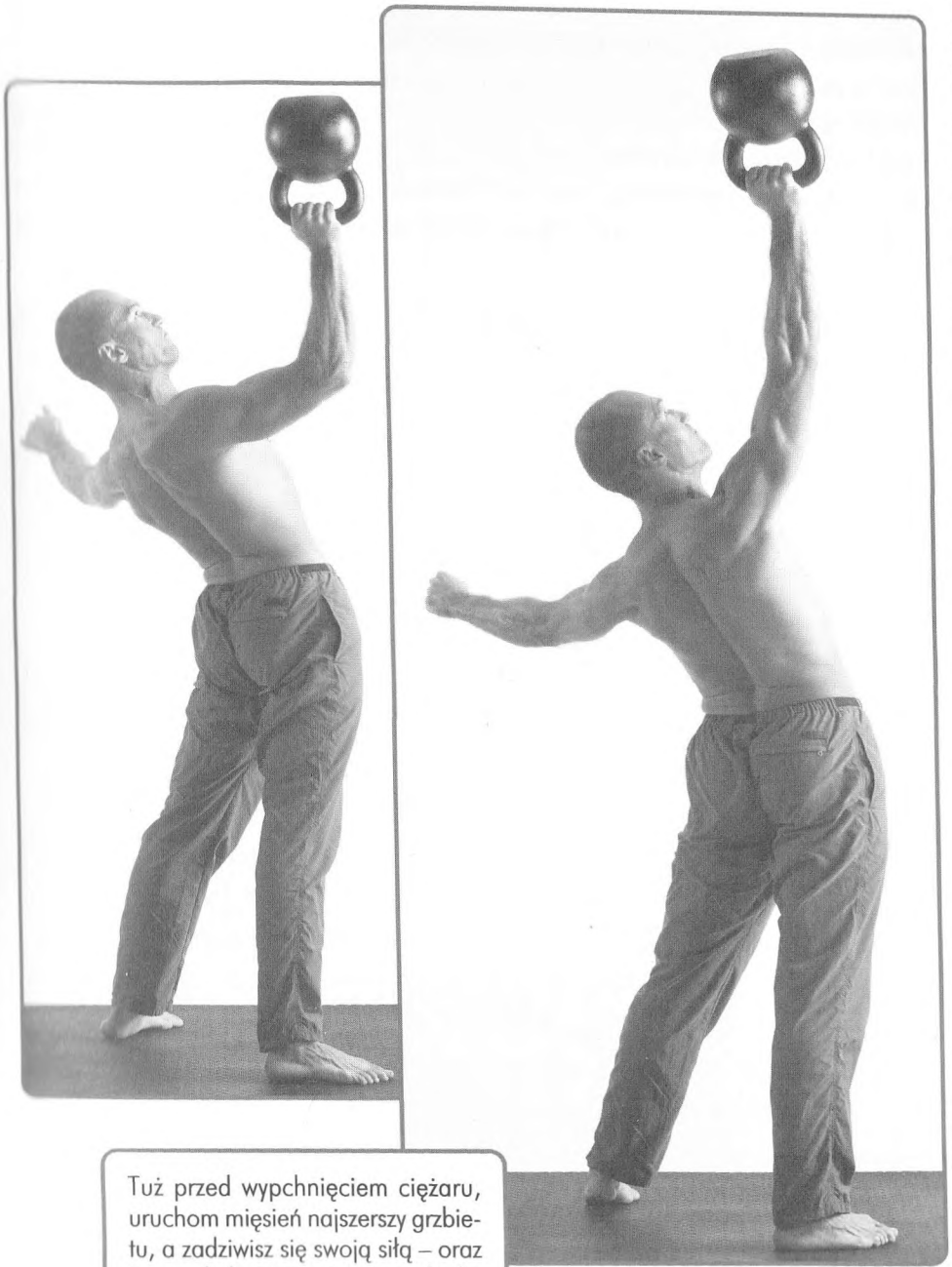
Tak, pomaga każda tkanka, włączając w to tłuszcz, gdyż zapewnia sprężyste odbicie, trochę podobnie jak elastyczna opaska na kolana i strój trójboistów. Zaobserwuj przysiad superciężarowca: jego brzuch zostaje sprasowany kolanami, a olbrzymie uda dociskają łydki.

Oczywiście tuczenie się po to, aby być silniejszym, nie jest zbyt dobrym rozwiązaniem dla nikogo oprócz trójboistów wagi superciężkiej. Można jednak naśladować sposób podnoszenia superciężarowców i bezpieczniej dźwigać większe ciężary.



Najlepiej do podnoszenia ciężaru z takim „wirtualnym wspomaganiem" nadają się wyciskanie żołnierskie oraz pełne przysiady olimpijskie. Przypatrz się dużemu kolesiowi, który robi wyciskanie żołnierskie. Jego tors i ramiona są tak grube od mięśni i tłuszczu, że tricepsy opierają się na nich

jak na poduszce, a wyciskanie zaczyna się prawie z poziomu uszu. Szczupły chłopak lub dziewczyna muszą zaczynać dużo niżej, pod linią obojczyków, bo ramiona bardziej wcinają się w ciało.



Tuż przed wypchnięciem ciężaru, uruchom mięsień najszerszy grzbietu, a zadziwisz się swoją siłą – oraz tym, o ile łatwiejsza jest to technika dla stawów barkowych.

Tuż przed rozpoczęciem wyciskania spróbuj uruchomić mięsień najszerszy grzbietu. Mówiąc wprost, rozciągnij go tak, jakbyś chciał wszystkim w siłowni pokazać, że masz sylwetkę w kształcie „V". Specjalne, częściowe unoszenie sztangielek bokiem pomoże ci wypracować ten ruch. Weź do tego sztangielki, które są daleko zbyt ciężkie na unoszenie boczne. Następnie bez napinania barków postaraj się je unieść o 2–3 cm przez samo napinanie mięśni najszerszych grzbietu. Powinny się one aktywować i wypchnąć ramię. Postaraj się odtworzyć to samo doznanie, gdy rozpoczynasz wyciskanie żołnierskie, i wypychaj ciężar z tych właśnie mięśni, a zadziwisz się swoją siłą – oraz tym, o ile łatwiejsza jest to technika dla stawów barkowych. Pamiętaj jednak, aby oprzeć się pokusie uniesienia barków!

Po opanowaniu tej techniki w wyciskaniu żołnierskim możesz wdrożyć ją do wyciskania na ławce. Niełatwo jest się tego nauczyć, ale za ten sposób wyciskania ręczą rekordziści trójboju.

Następnie zastosuj „wspomaganie wirtualną tkanką" do pełnych przysiadów ze sztangą z przodu lub tyłu. Rozpocznij od opuszczania się do pełnego przysiadu bez obciążenia i ćwicz podnoszenie się o kilka centymetrów przez samo „pogrubianie" mięśni tylnej części ud. Gdy opanujesz ten etap bardzo dobrze, wykonuj to samo z ciężarem.

Zastosuj się do tego! Technika „wspomagania wirtualną tkanką" to nie jakiś trik, który sztucznie zwiększa ciężary. Jest to skuteczna metoda zabezpieczenia stawów.

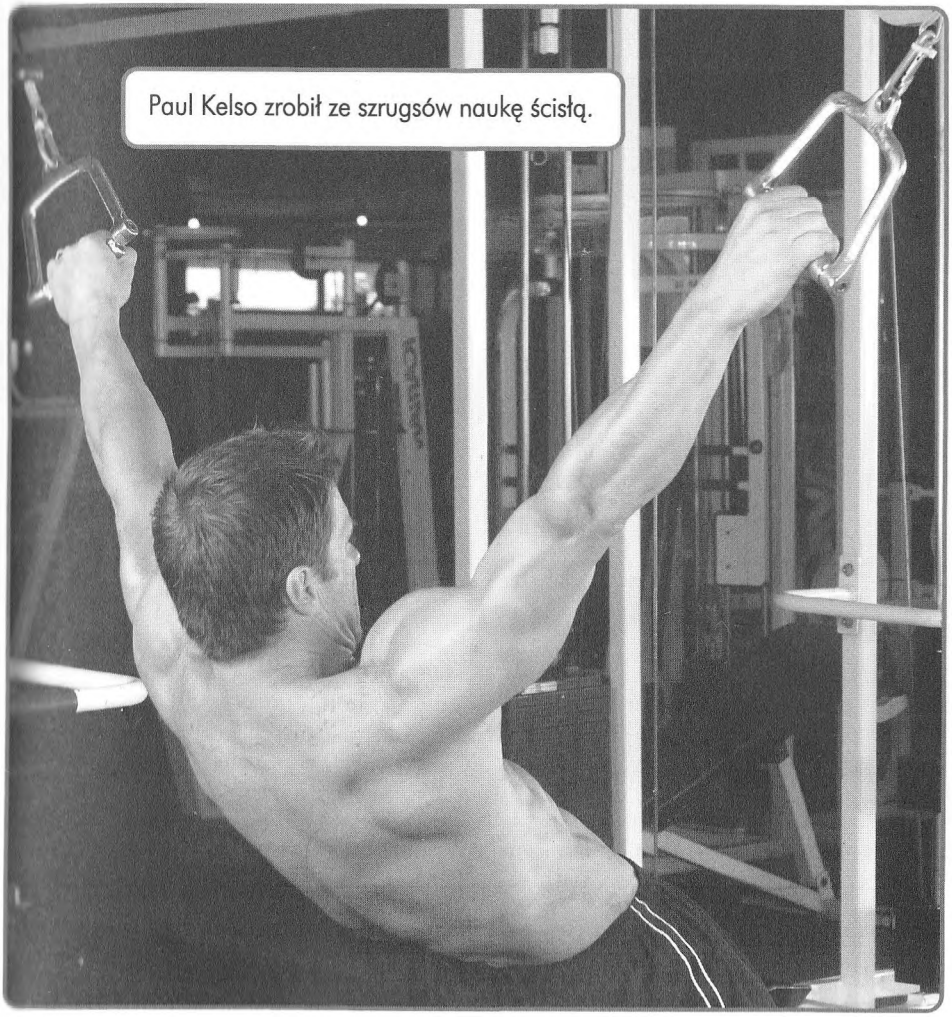
Polepsz wyciskanie na ławce... dzięki szrugsom!

Pytanie: Czy jest prawdą, że istnieją dziesiątki wariantów szrugsów? Czy któreś z nich mogą się przydać?

Tak i tak. Obręcz barkowa ma dużą swobodę ruchu, toteż nie jest bezzasadne ćwiczenie jej wielopłaszczyznowo, tak żeby pobudzić nowe mięśnie

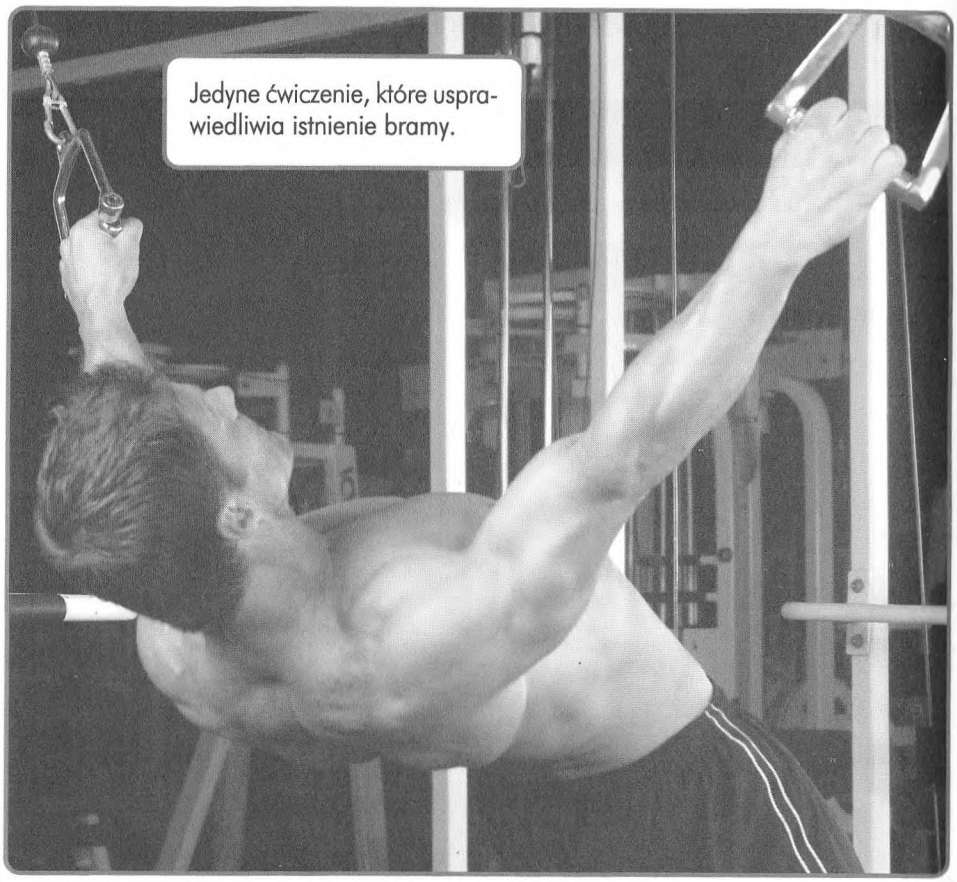
i włókna, co zwiększy masę mięśniową. Oprócz tego, według Paula Kelso, eksperta od szrugsów*, barki będą bardziej odporne na kontuzje oraz będziesz podnosił większe ciężary w innych ćwiczeniach. Poniżej przedstawiam jeden ze szrugsów, bardzo polecanych w książce *Kelso's Shrug Book*. Dzięki nim poprawisz naczelne ćwiczenie na ego – wyciskanie na ławce.

Stań w bramie – nareszcie jakieś porządne zastosowanie dla tego przedszkolnego urządzenia! – rozciągnij ramiona, tak aby złapać uchwyty linek górnych wyciągów. Odchyl się lekko do tyłu, jakbyś kładł się na ławeczkę. Jeśli nie używasz wystarczającego obciążenia dla przeciwwagi, poproś kogoś o pomoc.



* Słowo to pochodzi od angielskiego *shrug* – dosł. wzruszać ramionami (przyp. red. pol.).

Wdychając powietrze, cofaj wyprostowane ramiona do panewek stawowych, równocześnie wypychając klatkę piersiową oraz spinając łopatki. „Dziwne rezultaty osiąga się przez szeroki chwyt – komentuje Paul Kelso. – Kierunek siły nie jest ani w tył, ani w górę (...) Jest to wypadkowa siły rąk i centralnego punktu napięcia mięśni." Tak jakbyś wciągał wyprostowane ręce do klatki piersiowej. Zrób kilkusekundową pauzę w pozycji z wciągniętymi ramionami i powoli rozluźnij mięśnie. Wykonuj 3 razy po 8 powtórzeń z pauzami – po treningu wyciskania na ławce albo w dniu, w którym ćwiczysz plecy.



Kolejną perełką z książki Kelsa jest „rozrywanie sztangi" podczas jej opuszczania na klatkę piersiową. „Wytworzone napięcie jest przekazywane przez ramiona do górnej części pleców i dostarcza (...) skumulowanej energii dodatkowej (...)" Ta subtelna mistrzowska wskazówka spowoduje, że będziesz wyciskał więcej. Masz to jak w banku.

Potęga wyciskania sztangielek na ławce

Pytanie: Czy możesz mi zalecić program, dzięki któremu poprawię wyciskanie sztangielek na ławce poziomej? Dam radę wycisnąć parę 40-kg sztangielek?

No pewnie. W poniedziałek zwiększaj ciężar, stopniowo dochodząc do komfortowej serii z trzema dość ciężkimi powtórzeniami, np. 20 kg x 3; 25 kg x 3; 27,5 kg x 3; 30 kg x 3; 32,5 kg x 3; 35 kg x 3. We wtorek zrób wiele serii po pięć z małymi przerwami, np. 25 kg x 5 x 10. W środę dojdź do ciężkiej serii z pięcioma powtórzeniami na ławce skośnej głową w górę, a następnie głową w dół. Prawdopodobnie będziesz w stanie wykonać 17,5 kg x 5; 20 kg x 5; 22,5 kg x 5; 25 kg x 5; 27,5 kg x 5 głową w górę i 27,5 kg x 5; 30 kg x 5; 32,5 kg x 5; 35 kg x 5 głową w dół. Oczywiście są to tylko przykłady. Chodzi o to, aby **od lekkich obciążeń przechodzić do cięższych, zachowując stałą liczbę powtórzeń.**

Rób tylko krótkie przerwy pomiędzy seriami w poniedziałek, wtorek i środę. W sobotę wykonaj wiele serii po trzy powtórzenia z długimi przerwami, np. 30–32,5 kg x 3 x 8–12. Trenuj według tego programu przez trzy tygodnie.

W czwartym tygodniu osiągnij szczyt. W poniedziałek dojdź do niewysilonej serii po trzy, przykładowo niech to będzie 37,5 kg x 3. We wtorek – do serii po dwa powtórzenia: 40 kg x 2. Ma być ciężko, ale nie tak, żebyś wyprużał sobie flaki. W środę zrób lekkie powtórzenia, żeby tylko „nasmarować gwinty", np. 30 kg x 3 x 3.

W sobotę przetestuj swój maks. Test może wyglądać tak: 20 kg x 3; 25 kg x 3; 30 kg x 2; 35 kg x 1; 40 kg x 1; 42,5 kg x 1; 45 kg x 1.

Śmiało stosuj taki program również do innych ćwiczeń.

Poważne przysiady na kiepskich kolanach?

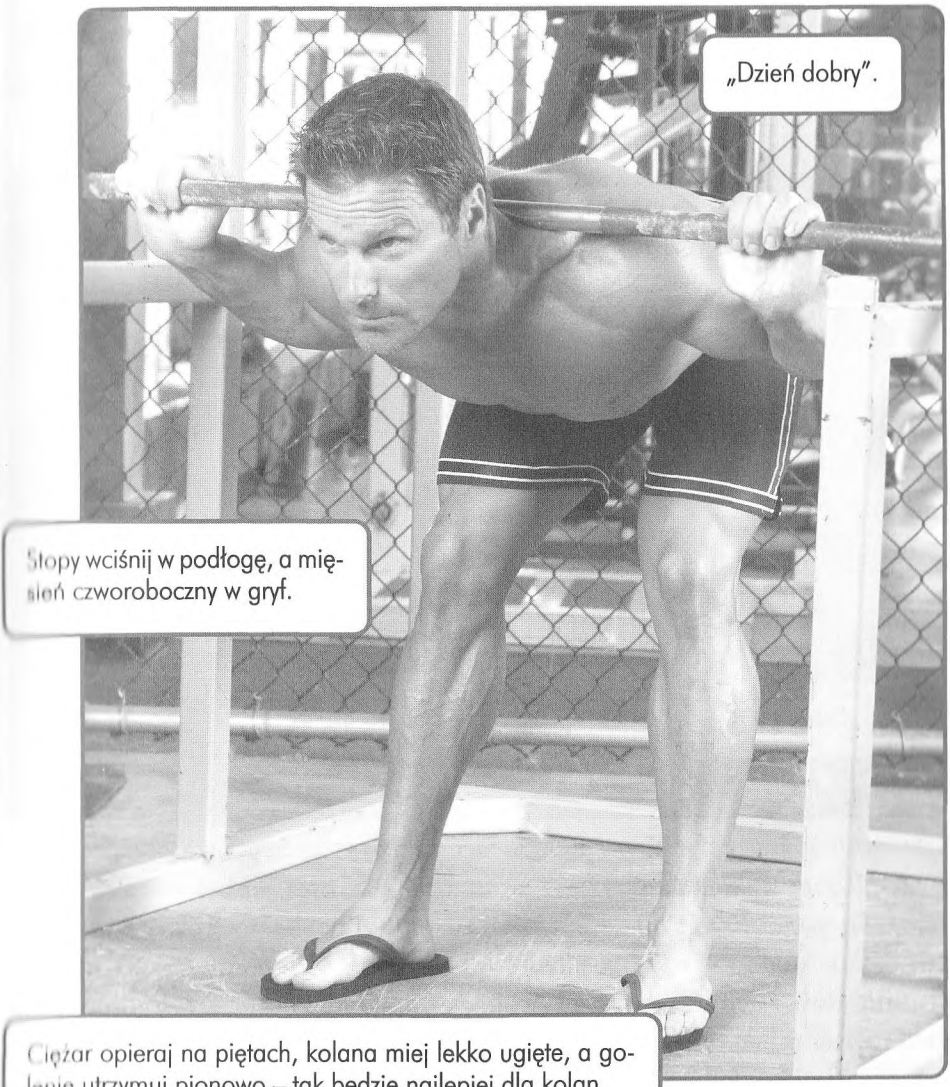
Pytanie: Mam kiepskie kolana i nie mogę robić przysiadów regularnie. Czy jest sposób, abym mógł ćwiczyć mięśnie zaangażowane w przysiad bez robienia przysiadów? Czy można czymś zastąpić korzystny wpływ tego najpotężniejszego ćwiczenia na budowanie mięśni?

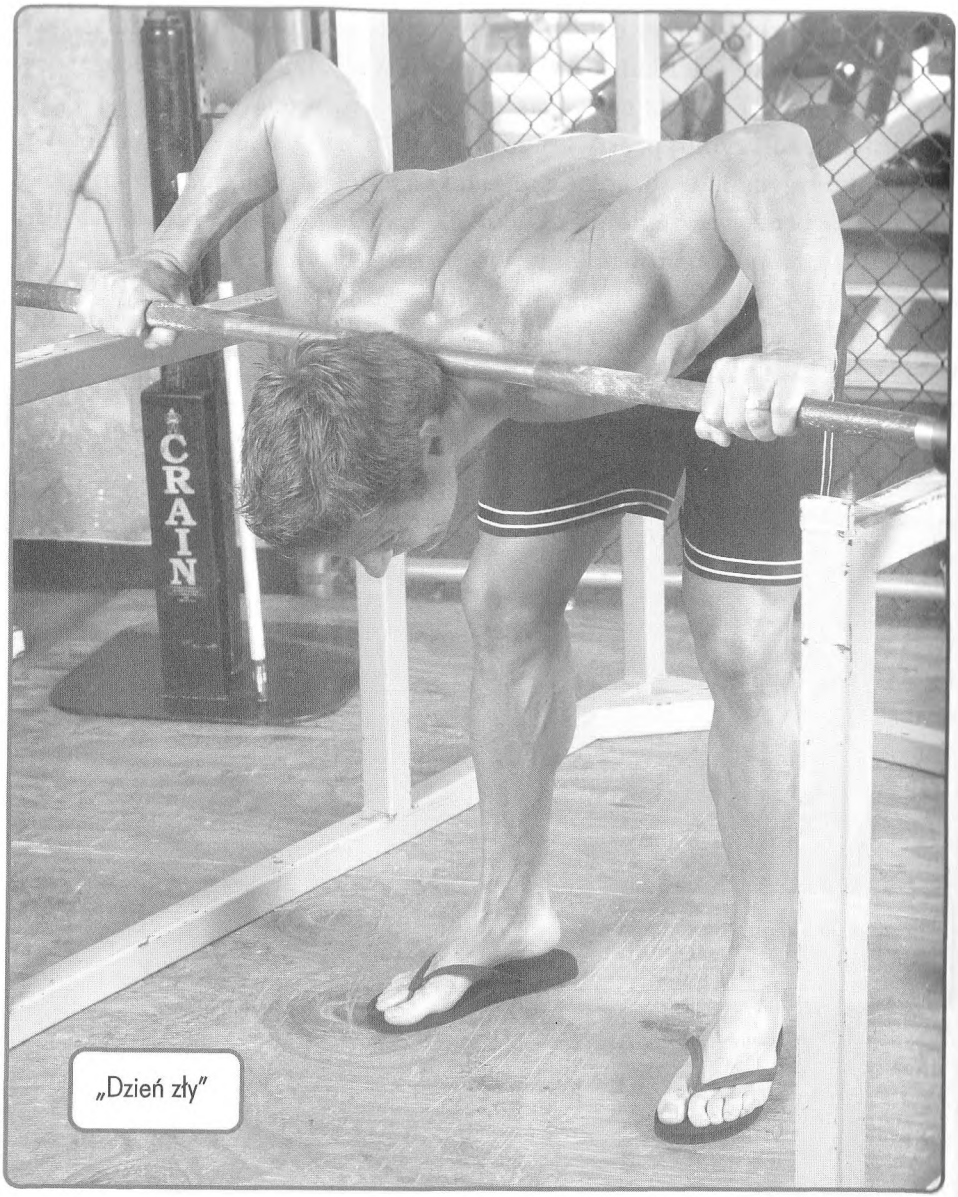
Jeśli twój lekarz pozwala ci robić przysiady przynajmniej od wielkiego święta, to jest na to rada. Postąp tak jak zrobił Mr. Universe 1959 Bruce Randall. Młody marine Randal chciał grać w pierwszym składzie drużyny futbolowej, dlatego zaczął podnosić ciężary i jeść. Z czasem jednak, gdy jego siła wzrastała, przestał go interesować futbol i skupił się na ciężarach. Miał jeden problem: w wypadku rowerowym złamał nogę w siedmiu miejscach i robienie przysiadów było dla niego dużym wyzwaniem. Nie dał rady przy pierwszej próbie 85 kg!

Jednak wojak się nie poddał. Koniec końców doszedł do obciążenia 305 kg w przysiadzie – bez ćwiczenia przysiadów! Ale jeśli oczekujesz, że przedstawię teraz tajny program, będący mieszaniną wyciskania nóg na suwnicy, prostowania w siadzie i innych takich zabaw, które złożą się na przysiad, jesteś w błędzie. Ćwiczenie Mr. Universe'a było co najmniej tak trudne jak przysiad. Niektórzy powiedzieliby nawet, że trudniejsze. Było to „dzień dobry" – ćwiczenie, które dopiero nabiera popularności w przeciętnych siłowniach. Skłony ze sztangą na karku są tak zbliżone do przysiadu równoległego, że pierwsze ćwiczenie automatycznie wzmacnia to drugie.

A teraz biegnij do klatki do przysiadów, zanim obleci cię strach, i zabierz się do tego morderczego ćwiczenia. Z gryfem położonym na plecach, ustaw się w normalnej pozycji do przysiadu. Weź głęboki oddech przeponą, napręż się i wypchnij biodra do tyłu. A teraz bardzo ważna uwaga: nie pochylaj się w przód, tylko wypychaj tyłek, tak daleko jak to możliwe. Taki sposób będzie znacznie bezpieczniejszy dla pleców i pozwoli ci na ćwiczenie z dużo większymi obciążeniami.

Miej napięty brzuch przez cały czas i nie wypuszczaj powietrza! Możesz oddychać, ale płytko – delikatnie „wsysaj powietrze", jakby to powiedział nieżyjący już dr Siff – oraz cały czas miej napięte mięśnie brzucha. Patrz przed siebie i utrzymuj prosty kręgosłup (nie mylić ze słowem „pionowy"). Ciężar opieraj na piętach, kolana miej lekko ugięte, a golenie utrzymuj pionowo – tak będzie najlepiej dla kolan. Zginaj się do momentu, kiedy tors znajdzie się w pozycji równoległej do podłogi lub kiedy nie będziesz już mógł się zgiąć dalej bez zaokrąglenia pleców. Stopy wciśnij w podłogę, a mięsień czworoboczny w gryf, po czym powoli się wyprostuj.





Bruce Randall robił trzy serie. Dobierał ciężar, którym był w stanie wykonać serie po pięć, po czym stopniowo zwiększał liczbę powtórzeń do ośmiu. Następnie dodawał 5–7,5 kg i zaczynał znowu serie po pięć. Wykonuj ten trening dwa razy w tygodniu i próbuj zrobić ciężki, ale niewysilony przysiad raz na miesiąc. W przeciwieństwie do innych programów zastępczych dla przysiadu, ten będzie skuteczny.

„Martwe przysiady" na siłę

Pytanie: Widziałem dużego kolesia u mnie na siłowni, który robił przysiady od dołu (z poziomu prętów klatki bezpieczeństwa) do góry. Jaki jest cel takiego treningu?

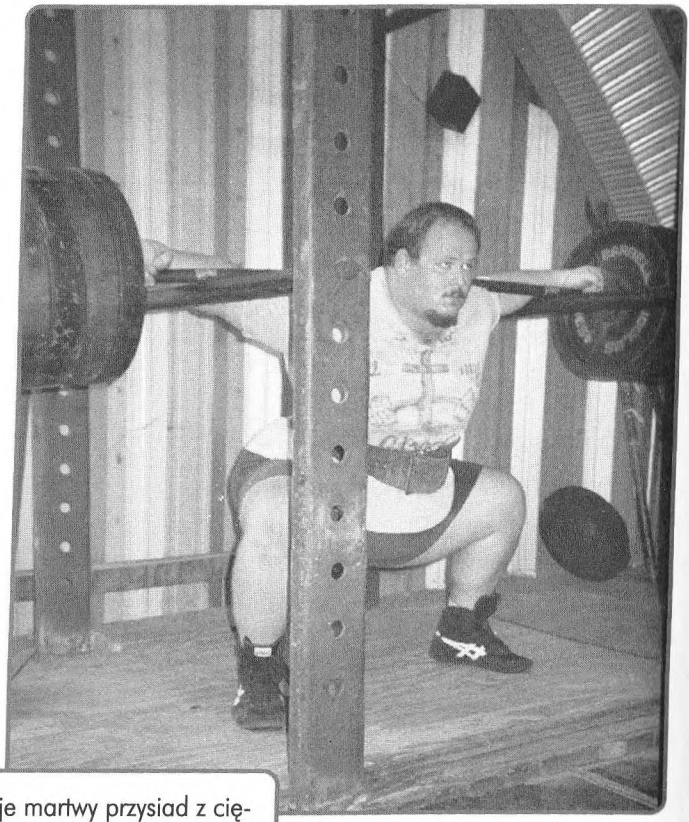
Zacznę od korzyści, jakie daje „martwy przysiad". Po pierwsze i najważniejsze, dba o twoją uczciwość. O ile w tradycyjnym przysiadzie możesz się wywanić, np. spłycając go, o tyle martwy ciężar „przyspawany" do prętów klatki nie będzie tolerował niczego oprócz czystej siły. Po drugie, jest to bardzo bezpieczny sposób. I prawdziwa frajda. Martwy przysiad wyzwala maksymalne napięcia mięśni.

A teraz wady. Ponieważ w ćwiczeniu tym zmniejsza się akcent na fazę negatywną, nie buduje ono tyle masy mięśniowej co przysiad tradycyjny. Może to być jednak zaletą, jeśli jesteś usatysfakcjonowany wymiarami swojego uda, a chcesz zwiększyć tylko siłę. Drugą wadą jest to, że nie uczy „magazynowania napięcia" w fazie schodzenia. Oznacza to, że bez zastosowania odpowiednich ćwiczeń dodatkowych nie polepszysz swojego tradycyjnego martwego ciągu.

Ustaw lekką sztangę w klatce do przysiadów na takiej wysokości, aby uda były równoległe do podłogi, kiedy ukucniesz pod gryfem. I ruszaj! Pod sztangę! Weź głęboki wdech, napnij mięśnie i wstawaj.

Nie koncentruj zbyt mocno na fazie negatywnej. Rób single. Dodawaj stopniowo niewielkie ciężary, aż osiągniesz obciążenie bliskie maksymalnemu. Następnie zmniejsz ciężar i zrób jedną lub dwie lekkie serie po pięć lub dziesięć powtórzeń. Pozwalaj, aby przed kolejnym powtórzeniem sztanga całym ciężarem oparła się o pręty. Przykładowy trening może wyglądać tak: 80 kg x 1, 100 kg x 1, 120 kg x 1, 130 kg x 1, 135 kg x 1, 138 kg x 1, 100 kg x 10. Uważaj z ciężarami przy tym ćwiczeniu, bo możesz być po nim bardzo obolały, szczególnie zginacze bioder.

Trenuj według tego programu trzy razy w tygodniu. Nie będziesz potrzebował dodatkowych ćwiczeń na biodra i uda. Kilka lat temu dałem ten program dwójce znajomych – zwykłym gościom po czterdziestce. Robili ciągłe postępy, zwiększając ciężar przynajmniej o 2,5 kg na tydzień przez prawie rok bez jakiegokolwiek regresu.

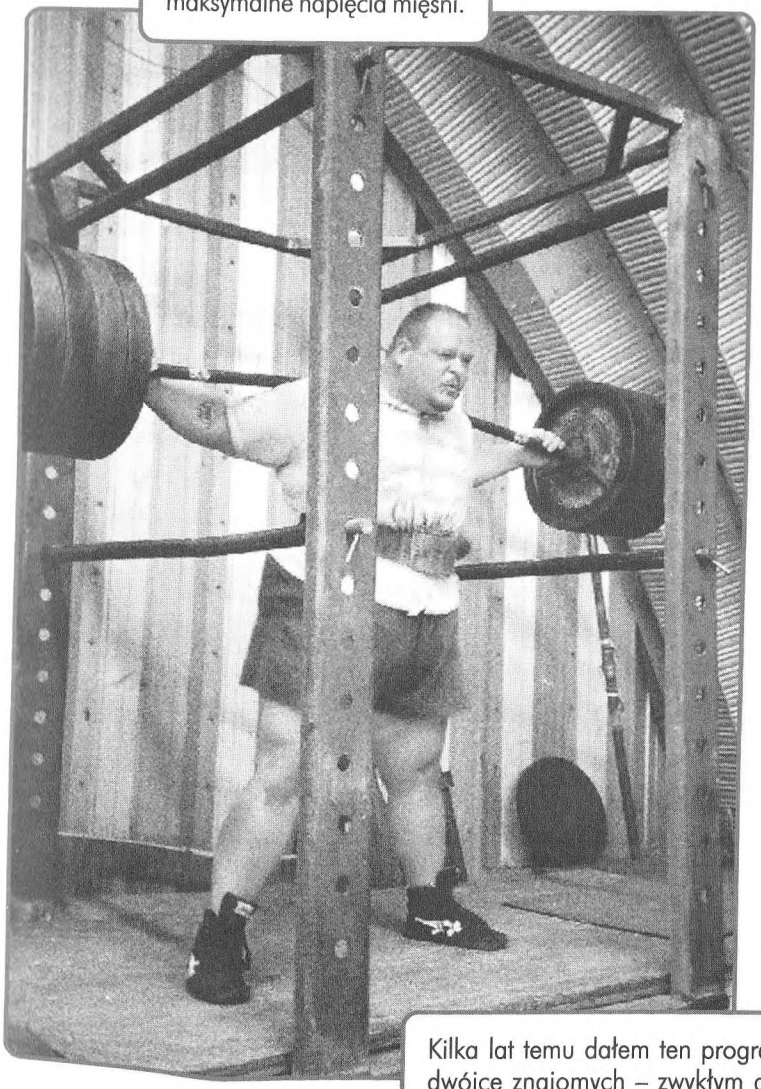


Bud Jeffries wykonuje martwy przysiad z ciężarem 900 funtów (405 kg). Jego rekord to 1000 funtów (450 kg)!

Zdjęcie dzięki uprzejmości Strongerman.com.

Więcej informacji na temat martwego przysiadu znajdziesz w książce Buda Jeffriesa *How to Squat 900lbs Without Drugs, Powersuits, or Knee Wraps* (Strongerman. com). Dzisiaj ludzie traktują Jeffriesa jako następcę Andersona. On też podnosił w martwym przysiadzie 450 kg!

Martwy przysiad wyzwala maksymalne napięcia mięśni.



Kilka lat temu dałem ten program dwójce znajomych – zwykłym gościom po czterdziestce. Robili ciągłe postępy, zwiększając ciężar przynajmniej o 2,5 kg na tydzień przez prawie rok bez jakiegokolwiek regresu.

Chroń plecy „wirtualnym pasem"

Pytanie: Czy mam stosować oddech siły, kiedy robię przysiady i martwy ciąg?

Kiedy kręgosłup przygniatany jest przez duży ciężar, nie możesz pozwolić sobie na jakąkolwiek utratę powietrza, ponieważ chroni ono plecy jak poduszka pneumatyczna. Dlatego zamiast siłowo wydychać powietrze, tylko udawaj, że to robisz – jest to technika, którą nazywam „wirtualnym oddechem siły". Oczywiście nie jest on przeznaczony dla osób z problemami z ciśnieniem lub sercem.

Wykonaj kilka normalnych oddechów siły, jakie opisywałem gdzie indziej (np. w książce *Nagi wojownik*). Następnie zrób to samo – tylko zatrzymuj powietrze w „brzuchu" zamiast je wypuszczać. Będziesz odczuwał przyjemne uczucie ścisku w talii, ponieważ twoje mięśnie brzucha będą ściśnięte. Brzuch nie powinien być wypchnięty ani wciągnięty; spowodowałoby to tylko, że czułbyś się bardzo sztywny i pełny w środku. Zadbaj o to, by nie zginać kręgosłupa; staraj się zachować jego naturalną krzywiznę.

Teraz opiszę, jak zastosować „wirtualny pas" do ćwiczeń trójboju. Weź trzy czwarte maksymalnego wdechu i podczas podnoszenia sztangi z podestu napnij mięśnie brzucha (tak jak to zostało wytłumaczone powyżej). Trzymaj wdech, w trakcie gdy sztanga się wznosi. Zrób lekki wydech mocy przy pełnym wyprostie i zablokuj ciężar bez utraty napięcia.

W przysiadzie stosuj trochę inną kolejność. Rób wdech i napinaj się na górze, opuszczaj się i wznoś przytrzymując oddech, wypuść trochę powietrza w górze.

Pamiętaj, by stosować tę technikę, kiedy podnosisz coś także poza siłownią oraz ćwicz wodny oddech siły, aby doskonalić umiejętność budowania ciśnienia w brzuchu.

Efekty wirtualnego oddechu siły są po prostu zadziwiające. Ciężar, który zwykle wydaje się wielki, ni stąd, ni zowąd staje się lekki, a twoje plecy nie czują zupełnie nic.

„Żelazny fundamentalizm"?

Pytanie: Dlaczego jesteś tak radykalny w swojej filozofii treningu? „Nigdy nie rób więcej niż pięć powtórzeń", „nigdy nie ćwicz do nieudanej próby" itd. Są przecież ludzie, którzy stali się duzi i silni, a obeszli się bez tych zasad. Czy nie mam racji?

Jeszcze raz przedstawię swoje poglądy „żelaznego komunisty":

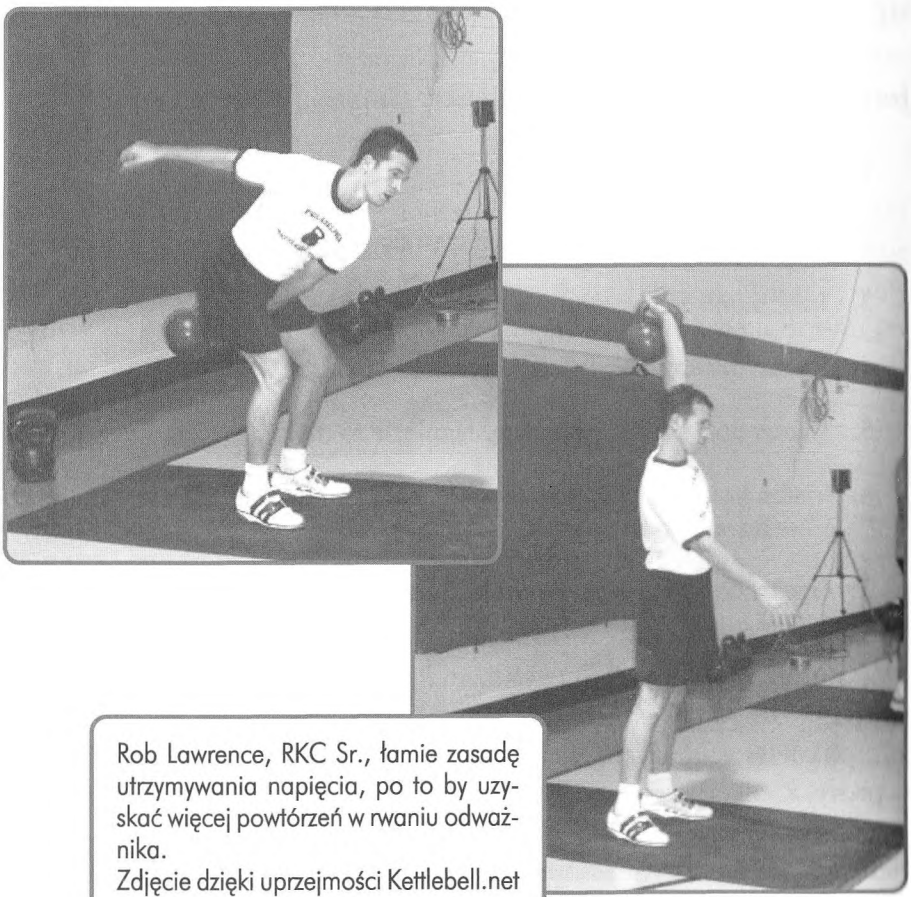
1. **Trzeba podnosić duże ciężary.**
2. **Trzeba ograniczyć liczbę powtórzeń do pięciu.**
3. **Trzeba unikać wyczerpania mięśni.**
4. **Trzeba cyklicznie zwiększać i zmniejszać ciężary.**
5. **Trzeba pozostawać napiętym. Napięcie to moc.**
6. **Trzeba traktować siłę jako umiejętność i szlifować ją z żelastwem (*practice*), a nie dawać sobie „wycisk" (*work out*).**
7. **Trzeba dążyć do tego, by robić mniej rzeczy, a lepiej.**

Mój „fundamentalizm" ma pokazać najbezpieczniejszą i najbardziej niezawodną drogę do osiągnięcia celu – rozmiarów i siły. Po co dodatkowo komplikować sobie życie, dając szeroką paletę opcji, skoro można zrobić to w prosty sposób?

Jednak na niedawnym seminarium RKC jeden z moich starszych instruktorów Rob Lawrence błyskotliwie zwrócił uwagę na fakt, że „prawa" rządzące treningiem są podważalne w odpowiednich okolicznościach. Weźmy na przykład zasadę utrzymywania napięcia ciała. Skrajne napięcia jest ab-

solutnie nieodzowne dla potężnych singli. Odważę się powiedzieć, że nie znajdziesz dobrego trójboisty, który tak nie postępuje! Pomimo to *giriewiki*, ciężarowcy, którzy startują w zawodach podnoszenia odważników, utrzymują jak najbardziej rozluźnione mięśnie podczas wyciskania. Napięcie powoduje szybsze zmęczenie mięśni, co jest niedopuszczalne w tym brutalnym rosyjskim sporcie siłowo-wytrzymałościowym.

Każda z zasad treningowych może być odwrócona w odpowiednim kontekście. Uzupełnienie: prawidłowe odwrócenie zasady wymaga wiedzy i doświadczenia, a czasem również przygotowania na konsekwencje takiego postępowania. O ile nie jesteś w tym sporcie przynajmniej dziesięć lat i czegoś nie osiągnąłeś, łamiesz te zasady na własną odpowiedzialność.



Rob Lawrence, RKC Sr., łamie zasadę utrzymywania napięcia, po to by uzyskać więcej powtórzeń w rwaniu odważnika.
Zdjęcie dzięki uprzejmości Kettlebell.net z Filadelfii.

Pytania i odpowiedzi do treningu „oldschoolowego"

Pytanie: Wielu z kulturystów starej szkoły łączyło podnoszenie ciężarów, gimnastykę i trening strongmenów. Czy jest to konieczne w dzisiejszych czasach?

Dr Ken Leistner, bardzo silny facet i znaczące nazwisko w „żelaznym sporcie", zażartował kiedyś, że sylwetka kształtowana przez ćwiczenia izolowane wygląda jak „zbieranina różnych części ciała". Taka sytuacja nie zdarza się natomiast tym, którzy korzystają z mięśni do wykonywania różnego rodzaju ćwiczeń naturalnych: podnoszenia nietypowych przedmiotów, akrobatyki, ciężkiej pracy fizycznej itd.

Jednym ze sposobów łączenia takiej zaprawy z tradycyjnym bodybuildingiem jest rozpoczynanie każdego treningu od tego pierwszego, a kończenie drugim. Kolejne wyjście, bardziej odpowiednie dla osób korzystających z publicznej siłowni – ale trzymających u siebie w garażu kłody i opony do dźwigania w stylu strongmana – jest naśladowanie rosyjskiej legendy siły Walentina Dikula. Ten sześćdziesięciokilkuletni facet podrzuca 80-kg odważniki, a w przysiadzie dźwiga 450 kg! Codziennie podnosi ciężary, przeplatając dni treningów trójboju, rosyjskich odważników i strongmana z dniami poświęconymi bodybuildingowi. Zauważ, że chociaż Dikul wykonuje ćwiczenia izolowane (takie jak ściąganie linki górnego wyciągu prostymi rękami w staniu), zawsze pracuje ciężko (zazwyczaj pięć serii po sześć powtórzeń).

Pytanie: Dlaczego weterani kulturystyki mogli ćwiczyć każdy mięsień codziennie, a nam nie wolno?

Nasi pradziadkowie traktowali podnoszenie ciężarów bardziej jako wprawianie się w umiejętności (*practice*) niż danie sobie wycisku (*workout*). Podnosili dużo i często, ale nigdy do nieudanej próby czy totalnego wyczerpa-

nia. Według *The Strong Men of Old (Dawni Siłacze)* Boba Hoffmana, Arthur Saxon „wykonywał każde ćwiczenie tylko kilka razy, a każde z nich było przedzielone krótką przerwą, co zapobiegało zmęczeniu". To wyjaśnia, dlaczego Saxon mógł ćwiczyć codziennie.

Mimo że częsty, ciężki i niewyczerpujący trening buduje niewyobrażalną siłę, nie jest dobry dla kulturysty, jeśli byłby stosowany jako jedyna metoda. Saxon był strongmanem, a nie kulturystą. W 1879 William Blaikie wyjaśniał w książce *How to Get Strong and How to Stay So* (Jak stać się silnym i takim pozostać), że „sporadyczny ciężki trening ciężarowy na ogół bardziej utwardza mięśnie niż powoduje zwiększenie ich objętości, natomiast długotrwały wysiłek z mniejszymi, ale dobrze dobranymi ciężarami lepiej czyni to drugie".

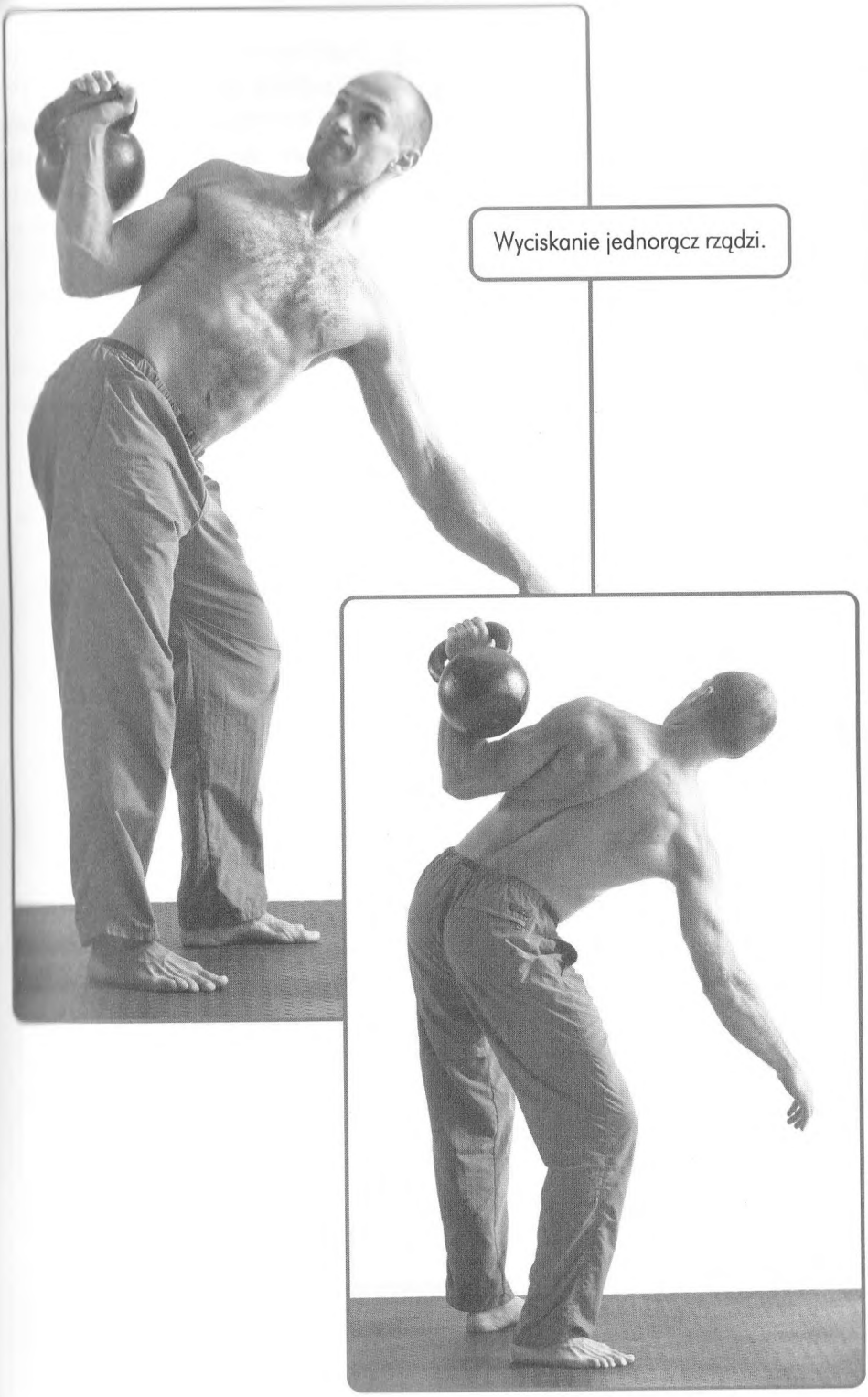
Niemniej wprowadzany od czasu do czasu 6–8-tygodniowy codzienny trening siły stanowczo wyjdzie ci na dobre. Zwiększona w ten sposób siła, wniesiona później do treningu wysokoobjętościowego, da olbrzymie przyrosty masy.

Pytanie: Czy istnieją jakieś stare, zapomniane ćwiczenia, które wypadałoby odkurzyć?

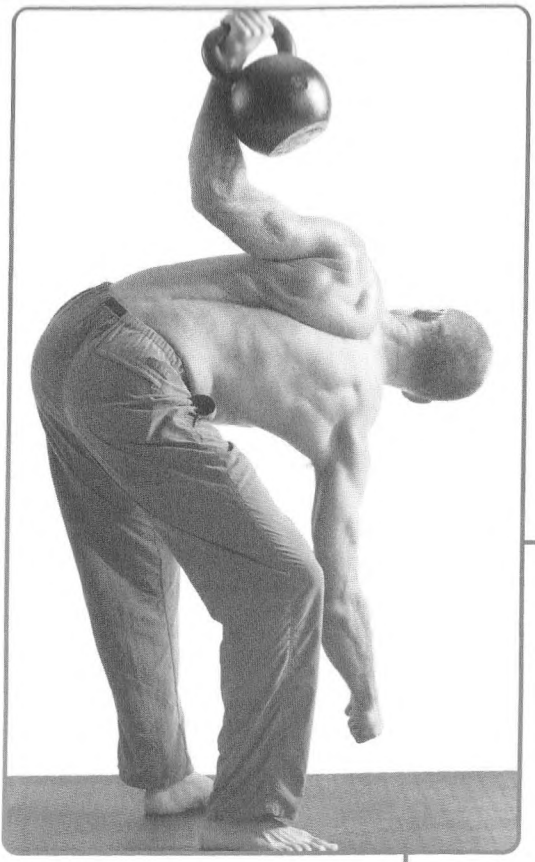
Jest ich mnóstwo. Według mnie, pierwsze miejsce wśród nich zajmuje wyciskanie jednorącz w pochyleniu. Ćwiczenie to nie do końca jest wyciskaniem, ale unikalnym doskonaleniem elastyczności i podparcia. Wznieś jakiś ciężar – sztangę, sztangielkę lub odważnik – do barków. Ustaw łokieć tak, żeby opierał się o kość miednicy po boku, może być nawet lekko cofnięty do tyłu. Ćwiczenie to wymaga dużej gibkości ramienia i możliwe, że będziesz potrzebował całych miesięcy niepełnych powtórzeń, zanim dojdziesz do wykonania pełnego wyciśnięcia.

Powoli odchylaj się w stronę przeciwną do ciężaru i lekko do przodu – nigdy do tyłu! Patrz cały czas na odważnik i bądź gotowy w każdej chwili go puścić. Łokieć musi cały czas opierać się na boku tułowia, a przedramię pozostawać pionowo – jest to absolutna konieczność w podnoszeniu dużych ciężarów. Rekord wszech czasów to 166 kg Arthura Saxona!

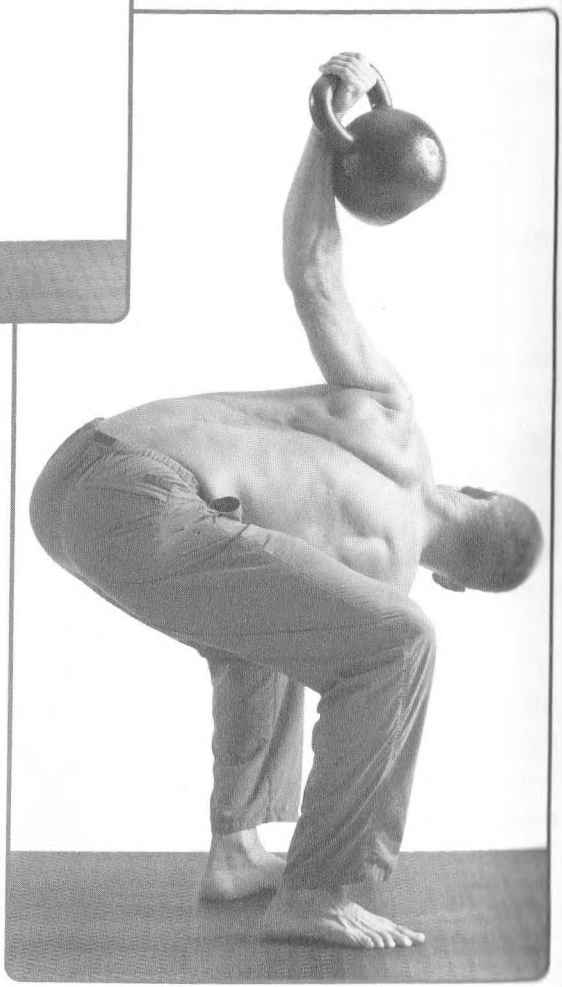
Końcową pozycją będzie półprzysiad z ramieniem całkowicie wyprostowanym. Potem powoli wstawaj z wyprostowanym ramieniem nad głową.



Wyciskanie jednorącz rządzi.

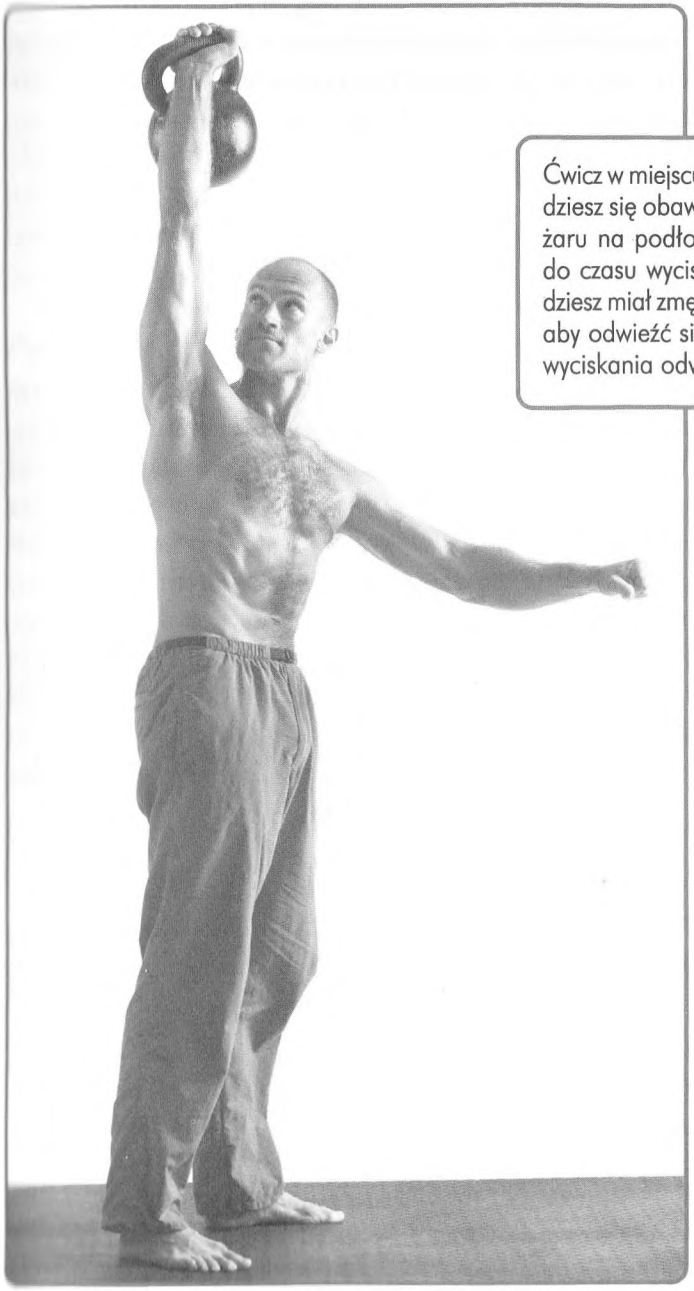


Kilka wskazówek: ćwicz w miejscu, gdzie nie będziesz się obawiał zrzucić ciężaru na podłogę; od czasu do czasu wyciskaj, kiedy będziesz miał zmęczone triceps, aby odwieźć się od zwykłego wyciskania odważnika. Innym razem ćwicz, kiedy mięśnie najszersze grzbietu są napompowane; uruchomienie tych mięśni naprawdę pomaga.



Doprowadzenie do tego, by ćwiczenie to jako tako ci wychodziło, zajmie miesiące. Po co więc się tym zajmować? – Dlatego że jest to świetny trening na mięśnie najszersze grzbietu (nie zgadłbyś, prawda?); dlatego że wyrabia niesamowitą gibkość ramienia, która ogromnie przyczyni się do jego zdrowej formy; dlatego że jest to jeden z najlepszych treningów głębokich mięśni tułowia i brzucha, zabezpieczający cię też przed urazami pleców.

Eugene Sandow, ojciec bodybuildingu, był mistrzem wyciskania jednorącz w pochyleniu, a jego krzepa do dzisiaj pozostaje nieprzewyższona. Obecnie mamy wielu większych gości, ale nikt nawet nie zbliża się do wyników siłowych Sandowa (podciąganie na drążku jednym palcem – ktoś chętny?) oraz zwartości i symetria jego muskulatury.



Ćwicz w miejscu, gdzie nie będziesz się obawiał zrzucić ciężaru na podłogę. Od czasu do czasu wyciskaj, kiedy będziesz miał zmęczone tricepsy, aby odwieźć się od zwykłego wyciskania odważnika.

Pytanie: Dlaczego kulturyści złotej ery nie wyciskali na ławce i nie robili przysiadów ze sztangą?

Co do ławki, to naszym wysportowanym dziadkom po prostu nie przychodziło do głowy, aby ćwiczyć i testować siłę na leżąco. Poza tym „potężna klata" oznaczała wówczas rozrośniętą klatkę żebrową, a nie mięśnie piersiowe. Mieli do dyspozycji przenoszenie sztangi nad głową w leżeniu na podłodze (ang. *floor pullover*). Jeśli zaś chodzi o powiększenie klatki żebrowej u dorosłego człowieka, powiem tak: jest to jak najbardziej możliwe – wbrew temu, co mówią niektórzy współcześni trenerzy.

Co do przysiadu, problemem była logistyka. Nie było stojaków do przysiadów ani klatek bezpieczeństwa. Pionierzy przysiadów musieli zarzucać sztangę na barki, co samo w sobie jest wyczynem.

Czy trening bez wyciskania na ławce i przysiadów jest wart naśladowania? – To zależy, jak chcesz wyglądać. Bez nich nie będziesz naprawdę duży. Z drugiej strony, nie będziesz też miał bulwiastych mięśni piersiowych ani obtartych ud. Kulturyści starej daty stawiali na różnorodne podnoszenia z podłogi i wyciskanie nad głowę, dążąc do uzyskania sylwetki z antycznych rzeźb herosów: szerokie ramiona z tylko lekko zarysowanymi mięśniami piersiowymi, wyraźne mięśnie pleców, żylaste ramiona, dobrze ukształtowane przedramiona, pofałdowany brzuch, silne, ale szczupłe nogi.

Pytanie: Jakie ćwiczenia wytrzymałościowe wykonywali weterani kulturystyki i co robili, aby być szczupłymi?

Dokop się do albumu rodzinnego lub pójdź do biblioteki i zobacz na zdjęciach, jak wyglądali ludzie w pierwszej połowie XX wieku. Zakładam się, że nie znajdziesz tam otyłej osoby. Sekret bycia szczupłym jest bardzo prosty: codzienna ciężka praca fizyczna. Oto prawdziwa rada dziadka: przestań bujać w obłokach i zabierz się do roboty. Prawdziwy mężczyzna i kobieta pracują – nie piętnaście minut na maszynie eliptycznej co drugi dzień. Weź dorywczą pracę w firmie przeprowadzkowej. Sprzedaj swoją kosiarkę spalinową, a kup sobie starą mechaniczną na pych. Zgłoś się na ochotnika do oczyszczenia szosy. Andriej Dołgow, bardzo oryginalny łotewski trener boksu i kickboxingu, założył szkołę niepokonanych czempionów, których strategią jest zwykła praca fizyczna. Ci mocni, o znakomicie

zarysowanych sylwetkach bokserzy na ochotnika rąbali i układali drewno dla starszych osób.

Nawet sporadyczny dzień lub dwa ciężkiej fizycznej pracy lub ćwiczeń zdziała cuda dla twojej sylwetki. Moi uczniowie zawsze kończą kurs ćwiczeń z odważnikami szczuplejsi i bardziej umięśnieni. Skuteczne są również warsztaty sztuk walki. Niedawno byłem na świetnym dwuipółdniowym kursie Tima Larkina i wyszedłem z niego wyraźnie szczuplejszy.

Moja żona zrobiła kiedyś taką uwagę: jeśli będziesz pracował przez jedną godzinę, a dwadzieścia trzy przesiedzisz lub przeleżysz, to jak myślisz, twoje ciało będzie odzwierciedlało tę jedną godzinę czy dwadzieścia trzy?

Pytanie: Które z zapomnianych sekretów bodybuildingu możemy dzisiaj wykorzystywać?

Jest ich wiele – ale wśród nich jeden najważniejszy: nie ćwicz do wyczerpania, do nieudanej próby i miej cierpliwość. Sławny rosyjski strongman Piotr Krylow – „król odważników" – powiedział: „Trening amatorów, których spotykałem (...), jest dyktowany rekordami. To zły system i na dodatek niezdrowy (...) Dzięki swojemu przemyślanemu i wyważonemu treningowi utrzymywałem siłę i mięśnie, mimo że będąc atletą cyrkowym, musiałem wykonywać karkołomne numery; czasem miałem pokazy z wielkimi ciężarami kilka razy dziennie". Jak głosi stara mądrość: „Ten, kto poznał życie, nie spieszy się".

Ćwiczenia, które rządzą, ćwiczenia, które błądzą

W zeszłym tygodniu prowadziłem seminarium wyjazdowe i odwiedziłem siłownię niedaleko hotelu, w którym się zatrzymałem. Co za żenujący obraz, towarzysze! Gość wykonywał ćwiczenie – w jego przekonaniu były to dynamiczne przysiady na hack-maszynie – w wyniku którego niemal musiałem

zrobić unik przed wystrzeliwującą rzepką kolanową. Z kolei jakiś intelektualista robił egzotyczne połączenie wewnętrznej rotacji ramienia ze skłonami z linką wyciągu klęcząc. Kobieta, która mogłaby rozłożyć obu tych twardzieli na łopatki, dostawała szklanych oczu w transie po zrobieniu stu spinów.

Niemożliwe jest nawrócenie całej sceny kulturystycznej w jeden dzień, ale dobrym początkiem będzie zestawienie listy kilku ćwiczeń.

ABS (mięśnie brzucha)

Godne pożałowania: spiny

Nie mam bladego pojęcia, jak tak marne ćwiczenie zdobyło taką popularność. Prawdopodobnie jakiś naiwny gość wymyślił, że niepełne zgięcie tułowia wyizoluje mięśnie proste od skośnych brzucha. Otóż tak nie jest. Jeśli jednak nie czytałeś mojej książki *Bullet-Proof Abs* nigdy nie dowiesz się, dlaczego.

Godne polecenia: brzuszki Jandy

Ludzie, którzy ćwiczą spiny, utknęli w erze przemysłowej. Traktują ciało jako prostą maszynę złożoną z dźwigni i bloków, nie chcąc zauważyć, że kluczową rolę w ochronie pleców oraz w wyrobieniu twardych jak skała mięśni brzucha odgrywa układ nerwowy. Brzuszki Jandy,* najnowocześniejsze osiągnięcie czołowych specjalistów wschodnioeuropejskich w rehabilitacji pleców, pozwalają zaliczyć ćwiczenia mięśni brzucha do ery informacji. Niejako „włamują" się one do „oprogramowania" mięśni brzucha, aby drastycznie zwiększyć siłę skurczów, a przy okazji „wyłączają" mięśnie zginacze bioder, które mogą uszkodzić plecy.

---

* Od nazwiska czechosłowackiego fizjologa Wladimira Jandy, który opracował metodę wyizolowania mięśni brzucha przez uruchomienie zginaczy kolana w trakcie wykonywania „brzuszka", co uniemożliwia niepożądaną asystę ze strony zginaczy bioder (przyp. red. pol.).

Mięśnie skośne

Godne pożałowania: brzuszki skośne

Po tym ćwiczeniu będziesz żałował, że masz plecy.

Obroty ze szczotką na barkach są tak samo durne jak skośne brzuszki. Całe szczęście, kulturyści podarowali już sobie te ćwiczenia – no może z wyjątkiem tych, którzy ćwiczą w schronach, chowając się przed rosyjskim atakiem rakietowym wiedzy...

Godne polecenia: boczny martwy ciąg jednorącz

Jest więcej perełek na mojej liście „szóstkowiczów" dla mięśni skośnych, ale wybrałem to ćwiczenie, dlatego że sprawia najwięcej bólu – ha, ha, ha. Podnoś w martwym ciągu sztangę – sztangielki mogłyby zaszkodzić palcom stóp – jakby to była walizka. Nie pochylaj się na bok; twoja sylwetka powinna być wyprostowana podczas unoszenia ciężaru, tak jakbyś miał sztangę również w drugiej ręce. Utrzymuj napięcie ciała.

Następnego dnia będziesz miał lekcję anatomii: „W ogóle nie wiedziałem, że mam tam jakieś mięśnie!"

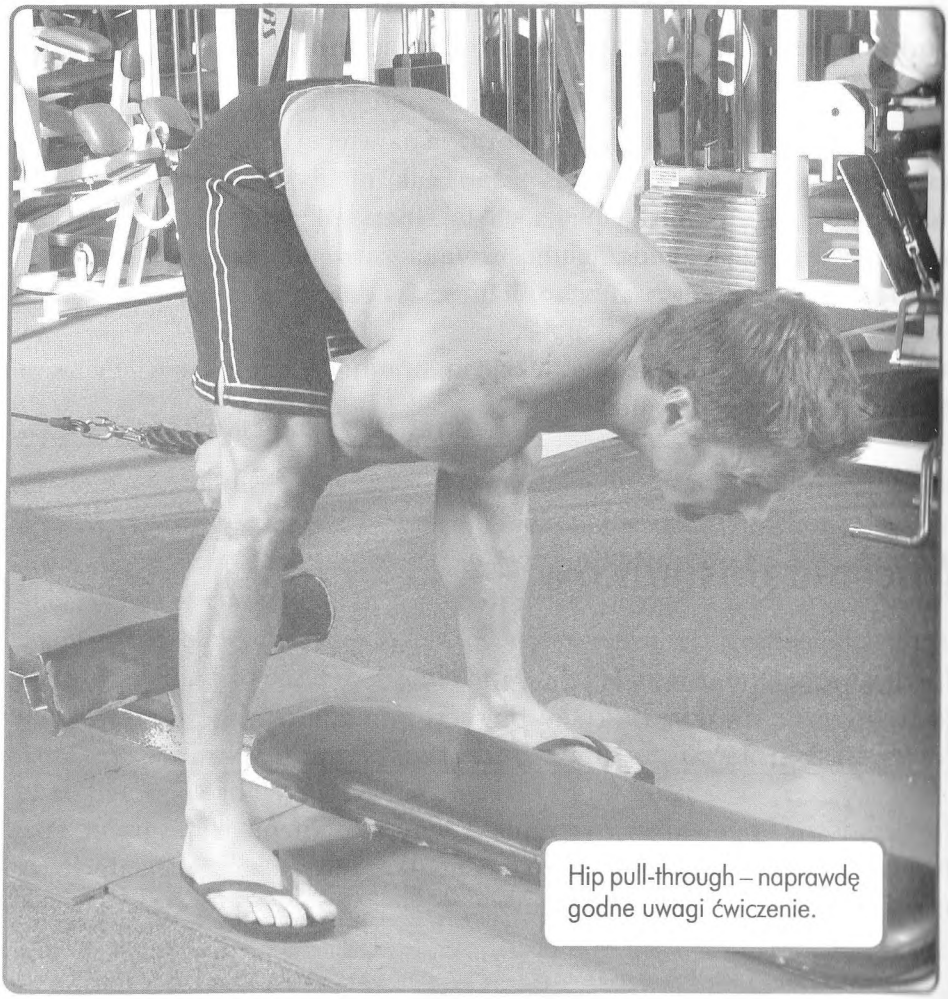
Mięśnie pośladków

Godne pożałowania: „Hydrant" (odwodzenie nogi w boku w pozycji „na czworakach") i wszystko inne, co podpada pod „rzeźbienie mięśni"

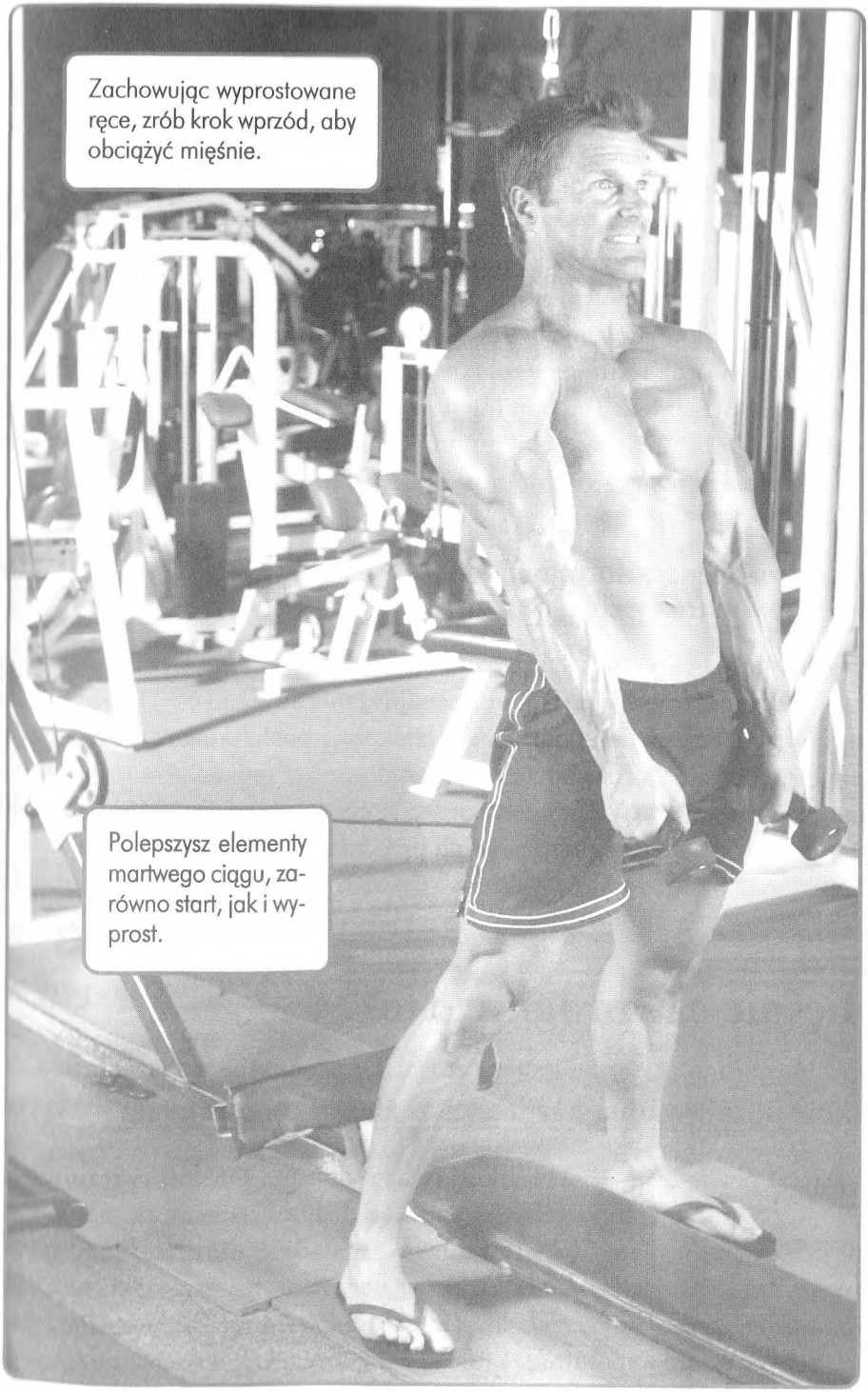
Co za żałosne i poniżające ćwiczenie. Wstań z kolan, nie jesteś psem. Poza tym mięśnie pośladków są bardzo mocne. Potrzeba dużo więcej, aby je wyrzeźbić, niż monotonne ich spinanie.

Godne polecenia: *Hip pull-through* (przeciągnięcie między udami)

Mając głowę zwróconą w przód, przełóż ręce między udami i złap sznury wyciągu dolnego. Zachowując wyprostowane ręce, zrób krok wprzód, aby obciążyć mięśnie. Następnie napnij mięśnie pośladków i wypchnij biodra, jednocześnie całkowicie wyprostowując kolana. Jeśli kolana będą ugięte, ćwiczenie będzie nieskuteczne. Oprócz utwardzenia pośladków polepszysz też elementy martwego ciągu, zarówno start, jak i wyprost. Znany klub Louie Simmons" ręczy za to ćwiczenie.



Hip pull-through – naprawdę godne uwagi ćwiczenie.


Zachowując wyprostowane ręce, zrób krok wprzód, aby obciążyć mięśnie.
Polepszysz elementy martwego ciągu, zarówno start, jak i wyprost.

Dolne partie pleców

Godne pożałowania: babski martwy ciąg

Słyszałeś o babskim przysiadzie, ale nie o babskim martwym ciągu? – Widziałeś już go nieraz, towarzyszu, uwierz mi. Ta groteskowa mutacja martwego ciągu wykonywana jest z ciężarem mniejszym niż twój maks w uginaniu ramion oraz wymaga zablokowania kolan i sprawdzenia w lustrze, jak wygląda twój tyłek. Ten trening próżności nie przynosi nic innego prócz problemów z plecami, szyją i kolanami; prostowniki grzbietu będziesz miał bardziej płaskie niż rozjechana na szosie żaba.

Godne polecenia: dociąganie (skrócony martwy ciąg, *deadlift lockout*)

Nie skąp ciężaru i podnoś sztangę od wysokości kolan lub trochę wyżej. Zastosuj fenomenalny chwyt trójboisty (naprzemienny) lub użyj taśmy. Utrzymuj napięcie całego ciała, zwłaszcza brzucha i pośladków.

Nie bez powodu Frank Zane ćwiczy skrócony martwy ciąg. Jaki to powód? Poćwicz, a nie będziesz miał żadnych pytań.

Mięśnie czworogłowe ud

Godne pożałowania: każde ćwiczenie wykonywane na maszynie

Po prostu powiedz „nie" wszystkim ćwiczeniom na maszynie, jeśli chodzi o trening nóg. A jeżeli nie jesteś w stanie się z nimi rozstać, zwróć się o pomoc do psychoterapeuty. Prostowanie nóg w siadzie jest małowartościowe, a może być groźne dla kolan, które są narażone na uraz, gdy nie mają wsparcia ze strony napiętych mięśni tylnej części ud. To samo tyczy się hack-maszyny, nie wspominając już o problemach z nadmiernym zgięciem kolan. Również wyciskanie na suwnicy nie jest niczym więcej jak tylko ćwi-

czeniem podbudowującym ego. Oczywiście, komuś, kto nie tknął żadnego ciężaru, możesz zaimponować 150 kg na suwnicy. Ale ludzie, którzy znają się na rzeczy, będą pod większym wrażeniem, jeśli zrobisz przysiad z jedną trzecią tego ciężaru.

Godne polecenia: przysiad

Nie ma lepszych i gorszych rodzajów przysiadów. Możesz wybierać pomiędzy różnymi wariantami: pełny przysiad olimpijski, przysiad trójboju siłowego, przysiad ze sztangą z przodu, przysiad na jednej nodze, „kaczy" martwy ciąg (*duck style deadlift*), martwy ciąg ze sztangą trapezową – najważniejsze jest w nich to, że ćwiczysz przysiad.

Mięśnie tylnej części ud

Godne pożałowania: uginanie nóg w siadzie

Najczęstszym rezultatem tego zwodniczego ćwiczenia jest ból pleców, spowodowany nadmiernym wysilaniem się i angażowaniem zginaczy bioder. Ćwiczenie mięśni tylnej części ud jako zginaczy kolan jest nieproduktywne (chyba że używasz maszynę GHG dr. Yessisa). Traktuj je jak prostowniki bioder, a nie będzie ci wstyd przyjść na siłownię w krótkich spodenkach.

Godne polecenia: „dzień dobry"

Mój kolega Marty Gallagher, były trener trójboju drużyny narodowej USA, narzeka: „Dlaczego tak konkretne ćwiczenie ma tak «przedszkolną» nazwę?"

Nie mam pojęcia. Wiem jednak, że twoje mięśnie z tyłu ud zaokrąglą się jak u futbolisty, kiedy wprowadzisz do treningu porządne „dzień dobry". Pamiętaj, aby plecy trzymać wyprostowane (tj. lekko wygięte w naturalny łuk), a także zginaj tułów nie niższej niż równoległe z podłogą. Staraj się nie tyle pochylać do przodu, ile wypinaj tyłek oraz patrz przed siebie do momentu, kiedy osiągniesz odpowiednią pozycję.

Bonusem będą potem wystrzałowe przysiady – właśnie dlatego jest to ulubione ćwiczenie większości czołowych rosyjskich trójboistów.

Łydki

Godne pożałowania: wspięcia na palce na maszynie

Kiedy młody Arnold trenował z Regiem Parkiem, ten drugi brał 450-kg ciężar na wspięcia na palce, co dwukrotnie przewyższało obciążenie, jakie stosował Arnold. Park wyjaśnił przyszłej legendzie bodybuildingu, że 225 kg, którymi ten się bawił, „nie robi żadnego wrażenia" na łydkach, ponieważ mięśnie te są nad wyraz silne (a przynajmniej mają długą dźwignię). Wtedy Arnold zabrał się do pracy, aby osiągnąć 450 kg. Reszta jest historią.

Superciężki trening na łydki jest koniecznością. Jednak duży ciężar na twoich barkach połączony z dużym natężeniem ćwiczenia przekłada się na poważny ucisk kręgosłupa, zwłaszcza jeśli nie masz wprawy w zabezpieczaniu pleców przez parcie przeponą na trzewia i masz słabą sekcję środkową. Bez względu na skuteczność maszyny do wspinania się na palce, lepiej daj sobie z nią spokój, gdy dojdziesz do dużych obciążeń.

Godne polecenia: akcentowanie fazy negatywnej wypychania ciężaru palcami stóp na suwnicy

Twoje łydki pracują codziennie, aby więc pobudzić je do wzrostu, potrzebny jest nie lada ciężar. Tu przydaje się suwnica (jedyne ćwiczenie, do którego jest przydatna). Wózek suwnicy pozwoli ci na wrzucenie na łydki olbrzymich ciężarów bez przeciążania pleców (pod warunkiem, że nie będziesz podwijał tyłka), a poza tym maszyna przyda się do intensywnego treningu fazy negatywnej. Podnoś ciężar obiema stopami, opuszczaj tylko jedną. Czuj, jak boli.

Mięśnie najszersze grzbietu

Godne pożałowania: ściąganie drążka wyciągu górnego do karku w siadzie

Jeśli masz wyjątkową ruchomość obręczy barkowej, umiesz trzymać łokcie z tyłu i ściągać drążek do karku bez pochylania się i wystawiania głowy do przodu jak kurczak na ścięcie – to, proszę bardzo, możesz wykonywać to ćwiczenie. Ponieważ jednak nie znam nikogo (oprócz mistrzów w podnoszeniu ciężarów i gimnastyków), kto by to potrafił, zapomnij lepiej o tym ćwiczeniu! Ściąganie drążka w stylu kurczęcym nie przyczynia się do niczego innego oprócz rozwalenia szyi i barków.

Godne polecenia: podciąganie się na obręczach gimnastycznych

Dyskusja na temat „najlepszego" chwytu jest dziś równie gorąca jak pół wieku temu. Czy szeroki chwyt jest lepszy niż wąski? Czy podchwyt jest lepszy niż nachwyt? Mam dla ciebie dobrą wiadomość: możesz robić to, jak chcesz, byłebyś tylko podciągał się obręczach gimnastycznych. Co za elastyczność, co za napięcie! Jeśli nie masz akurat szczęścia mieszkać w pobliżu starego klubu Santa Monica Muscle Beach, wejdź na ringreaining.com i zdobądź taki zestaw.

Mięsień czworoboczny

Godne pożałowania: wznosy barków (szrugsy) na suwnicy Smitha

Nigdy nie widziałem, żeby ktoś podnosił duże ciężary na suwnicy Smitha. Nie można ściągnąć barków do tyłu w szczytowej pozycji ruchu, co powoduje, że mięśnie tracą to, co najlepsze. Poza tym maszyna blokuje ruchy obręczy barkowej, co może powodować problemy ze stawami.

Godne polecenia: wznosy barków (szrugsy) ze sztangą z wypchnięciem bioder

Mięsień czworoboczny legendy sowieckiego podnoszenia ciężarów Dawida Rigerta wyglądał jak obca narośl, pasożyt z innej planety. Możesz być pewien, że ten mistrz nie dorobił się ich, robiąc mizerne wznosy z małymi ciężarami. Mięsień czworoboczny najlepiej reaguje na eksplozywne powtórzenia ze sztangą wspomagane wypychaniem bioder: gwałtownie napinaj pośladki i wypychaj energicznie biodra do przodu podczas podnoszenia i opuszczania barków. Nie zginaj ramion; dzięki temu utrzymasz napięcie tricepsów, przynajmniej w dolnej fazie ruchu. Możesz również przytrzymać napięcie ostatniego powtórzenia przez kilka sekund oraz zakończyć wolną fazą negatywną. Nie rozluźniaj mięśni pod ciężarem! Oddychaj płytko.

Klatka piersiowa

Godne pożałowania: krzyżowanie linek wyciągu w staniu

Mięśnie piersiowe są stworzone do wielkich ciężarów, tak więc drażnienie ich tym lalusiowatym ćwiczeniem jest stratą czasu. Jeśli chcesz dobrze je ociosać, dużo lepiej będzie skorzystać z tradycyjnej metody gięcia żelaza. Wejdź na IronMind.com, aby zdobyć odpowiednie pręty i instrukcje. Zapisz się na szkolenie z Brettem Jonesem, RKC Sr., na BreakingStrength.com. Brett jest jedenastą osobą, która zgięła sławny Red Nail™, a drugą, która dokonała tego z masą ciała poniżej 90 kg.

Godne polecenia: klasyczne wyciskanie na ławce poziomej

Nie ma co na nowo odkrywać Ameryki. Nie znajdziesz lepszego ćwiczenia na budowanie klatki niż wyciskanie sztangi na ławce poziomej. Jednak postaraj się wyzbyć złych nawyków – takich jak kładzenie stóp na ławce czy odbijanie sztangi od klatki piersiowej. Oprzyj stopy na podłodze i rób jednosekundową pauzę, kiedy sztanga znajduje się na klatce, bez rozluźniania mięśni, tak jak robiłbyś to na zawodach.

Barki

Godne pożałowania: wyciskanie żołnierskie w siadzie

Rób je dłużej i z dużym obciążeniem, a będziesz mógł pożegnać się ze swoimi plecami. Rusz tyłek, maminsynku!

Godne polecenia: wyciskanie sztangielek – „arnoldki"

Spójrz prawdzie w oczy, ten kawał chłopa wiedział, co robi. Chociaż istnieją i inne równie efektywne ćwiczenia na barki, np. klasyczne wyciskanie z zarzutem (*clean-and-press*), „arnoldki" są dużo bardziej przyjazne dla ćwiczącego.

Wyciskaj dwie sztangielki z poziomu klatki piersiowej, stosując podchwyt jak do uginania. Jednak nie unoś rąk w linii prostej, tylko kieruj je do tyłu i na boki po łuku. Pomaga to maksymalnie nisko opuszczać łokcie pomiędzy powtórzeniami oraz bardziej rozciągnąć mięśnie naramienne. Docenią to też stawy barkowe.

Bicepsy

Godne pożałowania: uginanie ramion z rotacją nadgarstków (Zottman curl)

To ćwiczenie polega na uginaniu ramion ze sztangielkami podchwytem, rotacji nadgarstka do nachwytu i opuszczeniu sztangielek z rotacją powrotną. Jeśli nie jesteś wystarczająco świadomy swojego ciała, zginacze grupy przedniej przedramienia mogą cię potem boleć całymi tygodniami – te fazy negatywne bywają bardzo podstępne.

Godne polecenia: uginanie ramienia ze sztangielką

Trudno jest przebić to klasyczne ćwiczenie, zakładając, że uginasz ramiona precyzyjnie pod względem technicznym i powoli, stosując przy tym wspominaną wcześniej technikę napięcia ciała.

Tricepsy

Godne pożałowania: prostowanie ramienia ze sztangielką w opadzie tułowia

Głowy długa i boczna tricepsów – czyli dwie z trzech – nie chcą pracować, dopóki nie potraktuje się ich większym ciężarem. Toteż zapomnij o tym ćwiczeniu!

Godne polecenia: wyciskanie na ławce poziomej w wąskim uchwycie

Ćwiczenie to nie jest wymyślne, ale na pewno skuteczne. Nie układaj dłoni zbyt blisko siebie. Wystarczy, że palce wskazujące będą niemal dotykały gładkiej części gryfu.

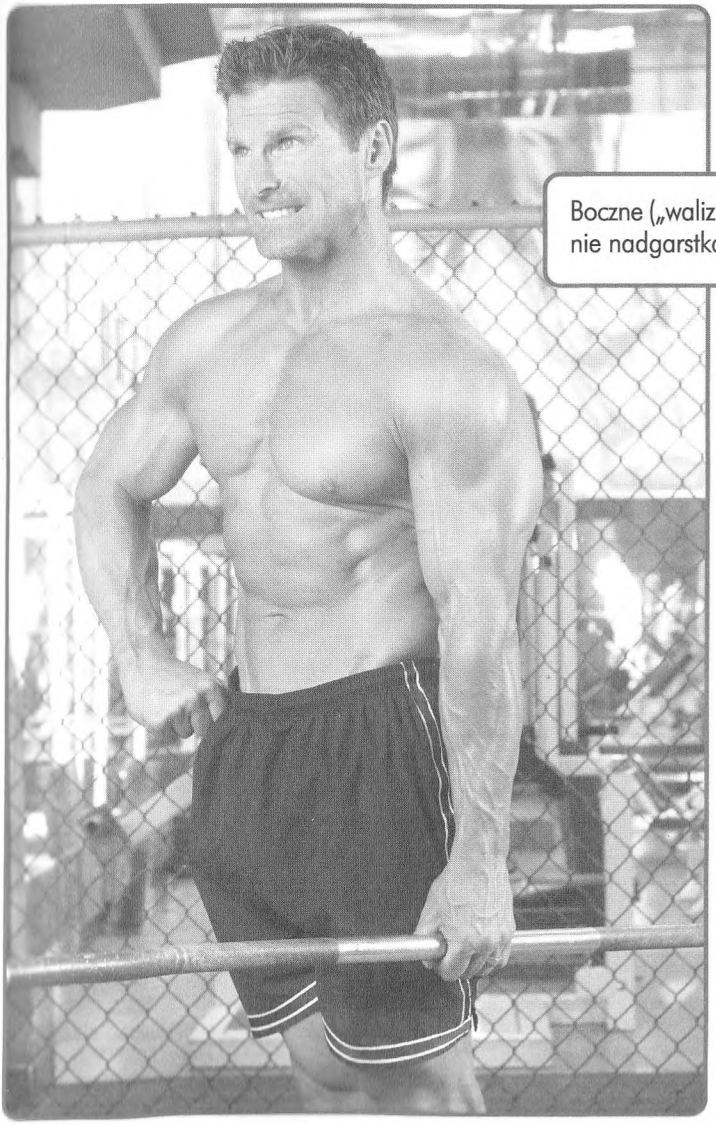
Przedramiona

Godne pożałowania: uginanie nadgarstków z obciążeniem muszym

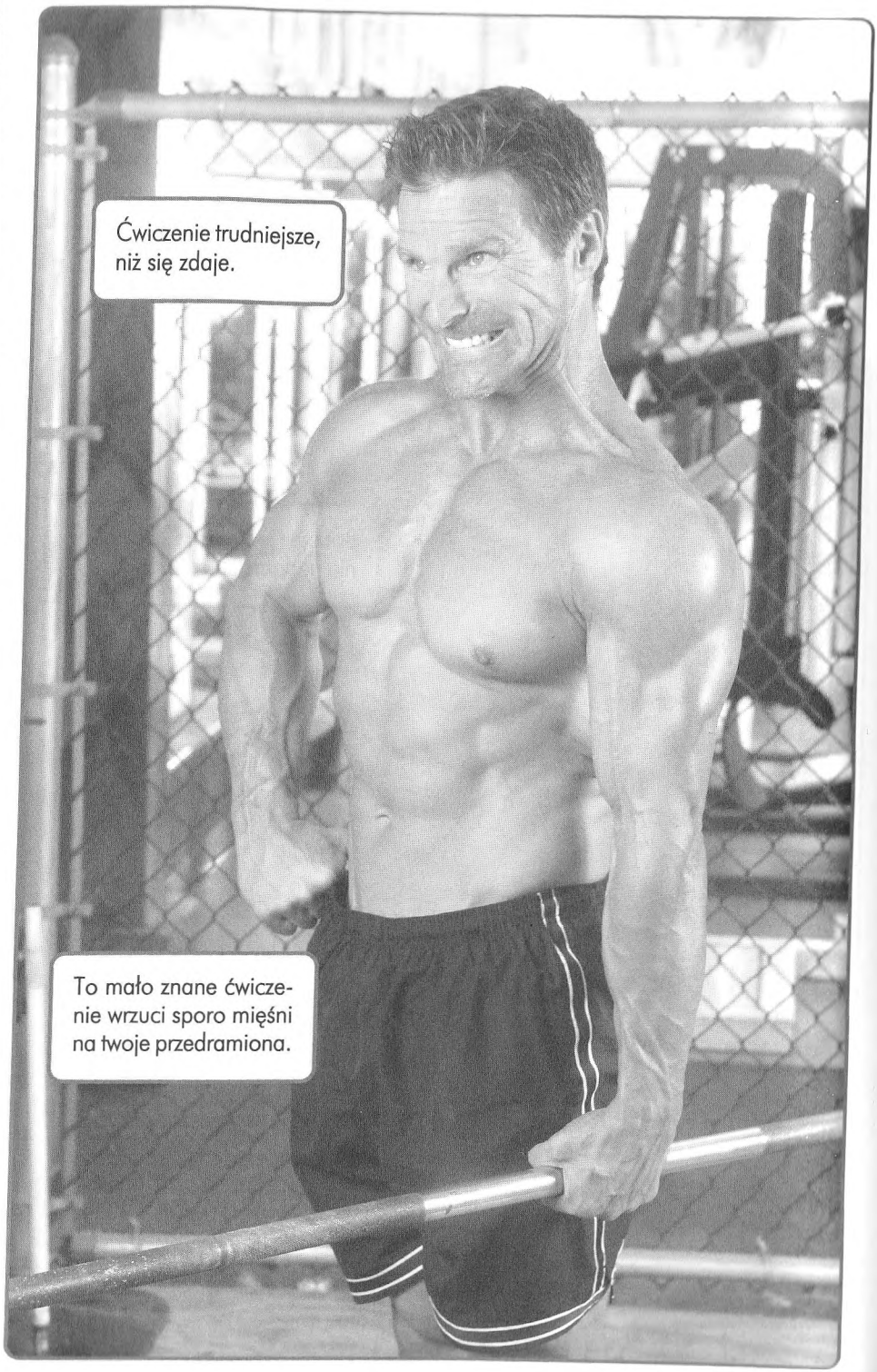
Większość z moich arm-wrestlingowców nie ma problemów ze ściskaczem Captains of Crush™, którego zaciśnięcie wymaga siły 90 kg. Dlatego też nie wstydzą się pokazywać swoich przedramion. Nigdy nie osiągniesz porządnego napięcia przedramienia, towarzyszu, jeśli będziesz ćwiczył z ciężarami dla lalek Barbie.

Godne polecenia: boczne uginanie nadgarstka ze sztangą

Weź długi gryf i ustaw go w klatce bezpieczeństwa na wysokości bioder, tak jakbyś chciał podnosić walizkę. Zaciśnij dłoń na sztandze i uginaj nadgarstek do wewnątrz, tak jakbyś chciał podwinąć dłoń ku wewnętrznej stronie łokcia. Twój łokieć nieco się zegnie, ale tak ma być. Utrzymuj napięte mięśnie najszersze grzbietu, ale nie unoś barku (nie aktywuj mięśni płaszczowych). Pomocne jest pomyślenie, że chcesz przyciągać się do sztangi.



Boczne („walizkowe") uginanie nadgarstka ze sztangą.


Ćwiczenie trudniejsze, niż się zdaje.
To mało znane ćwiczenie wrzuci sporo mięśni na twoje przedramiona.

To mało znane ćwiczenie wrzuci sporo mięśni na twoje przedramiona. Jednak nie ograniczaj treningu przedramion do uginania nadgarstków. Trenuj nadgarstki również w innych zakresach ruchu, takich jak prostowanie, odwodzenie, przywodzenie, supinacja i pronacja. Nie zapomnij przy tym o palcach; wykonuj przynajmniej uginanie i prostowanie.

Oczywiście powyższa lista jest daleka od wyczerpania tematu. Jest dużo więcej dobrych ćwiczeń – a jeszcze więcej takich, o których lepiej byłoby zapomnieć. Ale tyle na początek. Jeśli odwrócisz się plecami do maszyny do uginania nóg w siadzie i użyjesz zamiast tego olimpijskiej sztangi do „dzień dobry"; jeśli potraktujesz krzyżowanie linek na bramie, jakbyś potraktował dilera narkotyków w szkole swojego dziecka; i jeśli nie pozwolisz swoim kumplom używać suwnicy do niczego innego oprócz ciężkich ćwiczeń na łydki – to znaczy, że coś osiągnąłem. Gdybym jeszcze tylko zdołał przekonać menadżerów klubów fitness do zmiany hipermarketowych piosenek na AC/DC, to mogę tam nawet wstąpić, gdy następnym razem będę w mieście.

Swobodne ciężary dla początkujących?

Pytanie: Bezkrytycznie polecasz swobodne ciężary wszystkim, również początkującym, takim jak ja. Czy nie rozumiesz, że z twoimi sztangami i odważnikami jest bardzo trudno złapać równowagę i byłoby znacznie bezpieczniej, aby nowicjusze rozpoczynali od ćwiczeń na maszynach?

Odpowiem na to, cytując autorów supertreningu, prof. Verkhoshansky'ego i dr. Stiffa: „Wbrew powszechnie panującym opiniom, początkujący powinni wychodzić w nauce od bazy mobilnej, by dojść do stabilności, podobnie jak niemowlę, które uczy się stania przez wcześniejsze poruszanie się, chwianie i niepewne zaznajamianie ze środowiskiem".

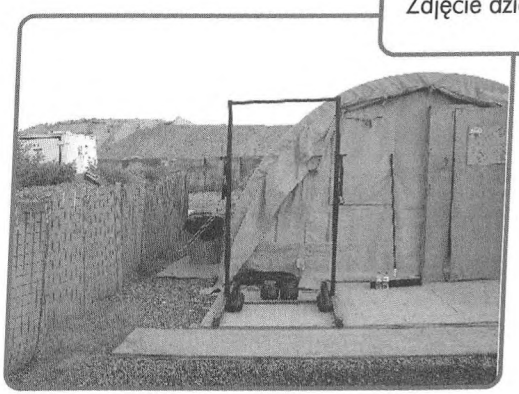
Wolisz być „chwiejny i niepewny", gdy jesteś stosunkowo słaby, czy później, kiedy będziesz wystarczająco silny, żeby zrobić sobie krzywdę? Nie mam nic więcej do dodania.

Niskobudżetowa siłownia domowa bez kompromisów

Pytanie: Chcę zorganizować sobie domową siłownię. Ale mam do bólu mało kasy i niewielką przestrzeń. Co powinienem kupić?

Domowa siłownia – opcja minimum nr 1

Zestaw gryfów i obciążeń oraz podest domowej roboty. Możesz kupić tani zestaw, wyprodukowany w zakładach zatrudniających dzieci na Dalekim Wschodzie. Ewentualnie wydaj trochę więcej i kup produkt dobrej jakości z USA, np. legendarny York Barbell Company z YorkBarbell.com. Na podłodze połóż gumową wykładzinę o grubość około 2 cm i sprawa załatwiona.



Siłownia brygady specjalnej USA w Iraku: odważniki i drążek na stelażu.
Zdjęcie dzięki uprzejmości militaryfitness.com

Jeśli w martwym ciągu podnosisz duże ciężary albo zrzucasz obciążenie w wyciskaniu nad głowę, będzie ci potrzebny podest. Mnie bardzo dobrze służyła poniższa domowa konstrukcja, którą poznałem od byłego trenera drużyny narodowej trójboju USA Marty Gallaghera. Weź sześć starych opon o równym rozmiarze, ułóż je ciasno w rzędy po trzy, a następnie przykryj grubą płytą wiórową. Po bokach „platformy" przybij deski o grubości 5 cm i wysokich na 10 cm, aby zapobiec zsuwaniu się sztangi. Powierzchnię płyty wyłóż cienką warstwą gumowej wykładziny i gotowe.

„A gdzie wyciskanie na ławce? – pewnie zapytasz. – Czy nie jest to podstawą treningu prawdziwego kulturysty?!" – Otóż nie jest. Kilka dziesięcioleci temu nie sposób było znaleźć tego ćwiczenia w jakiejkolwiek siłowni. Ale nawet dzisiaj, pomimo wszechobecnej obsesji budowania mięśni piersiowych, możesz sobie poradzić bez niego. Rób wyciskanie na podłodze – jest to ten sam ruch co na ławce z tą tylko różnicą, że robisz to na podłodze.

„A co z nogami?" – Martwy ciąg, podnoszenie Jeffersona i przysiad Hacka* załatwi sprawę. Co do reszty ćwiczeń – sam się zorientujesz, co i jak robić.

Jeśli zostało ci w portfelu jeszcze trochę pieniędzy, kup klatkę bezpieczeństwa. Unikaj wymyślnych dodatków, choć idealna byłaby klatka z drążkiem do podciągania.

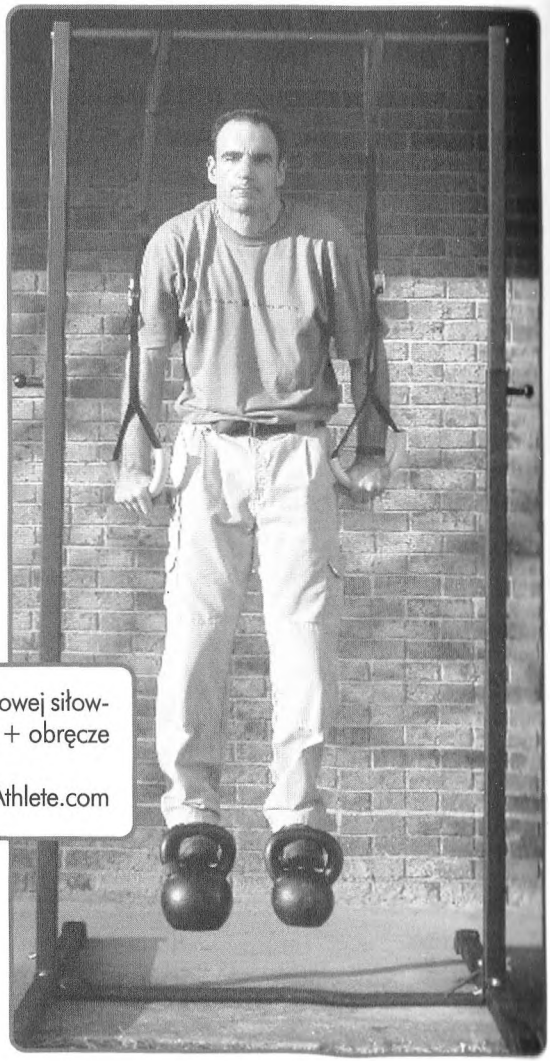
Domowa siłownia – opcja minimum nr 2

Odważniki. To klasyczne żelastwo, dostępne na RussianKettlebell.com, umożliwi ci wykonywanie wszystkich ćwiczeń przeznaczonych na sztangielki oraz wielu innych – wielokrotne szybkie podnoszenia, różne sposoby wyciskania, tureckie wstawanie, przysiad z rękami na głową, eksplozywne uginanie ramion w siadzie (*armwrestling curls*)... A – co ważne przy ograniczonym budżecie i miejscu na sprzęt – tradycyjny trening z odważnikami nie wymaga wielu różnych ciężarów; jedna lub dwie pary odważników w zupełności wystarczą.

* Tzw. „hack przysiad". Nazwa pochodzi zapewne od nazwiska zapaśnika George'a Karla Hackenschmidta z przełomu XIX i XX wieku (przyp. red. pol.).

Domowa siłownia – opcja minimum nr 3

Drążek lub zestaw obręczy gimnastycznych – a najlepiej jedno i drugie. Jeśli masz wyobraźnię, możesz zbudować silne mięśnie górnej sekcji przy wykorzystaniu samego ciężaru własnego ciała. Do ćwiczeń na podłodze nie potrzebujesz dodatkowego sprzętu. Musisz tylko zapewnić sobie coś, na czym będziesz mógł się podciągać. Najlepiej, jeśli powiesisz drążek i obręcze na tyle wysoko, abyś nie dotykał podłogi, gdy zwisasz z wyprostowanymi nogami. Znakomitym rozwiązaniem jest drążek na stelażu Jeffa Marone'a, RKC Sr. Możesz go nabyć na TacticalAthlete.com. Obręcze są dostępne na RingTraining.com – możesz je podwiesić do drążka na stelażu i wykonywać mnóstwo świetnych ćwiczeń, w tym pompki na obręczach.



RKC Sr. Jeff Martone w swojej domowej siłowni: drążek na stelażu + odważniki + obręcze gimnastyczne.
Zdjęcie dzięki uprzejmości TacticalAthlete.com

Czy ćwiczenia jednostawowe zwiększają siłę?

Pytanie: Wydaje się, że wszyscy wychwalają dzisiaj przysiady i inne ćwiczenia złożone. Czy ćwiczenia izolowane mają jakąkolwiek przyszłość?

Kanadyjski badacz Digby Sale okrył, że poszczególne mięśnie w grupach, a nawet jednostki motoryczne w pojedynczych mięśniach mają schematy aktywacji ściśle powiązane z konkretnymi ruchami. Innymi słowy, nie używa się tych samych partii mięśni czworogłowych ud w przysiadach co w prostowaniu nóg w siadzie. W zależności od twoich celów, może to oznaczać dla ciebie różne rzeczy. Jeśli jesteś lekkoatletą lub power bodybuilderem, zapomnij o prostowaniu nóg w siadzie, gdyż nie odzwierciedla ono żadnego ruchu w twojej dyscyplinie ani w codziennym życiu!

„Najkorzystniej byłoby wywołać hipertrofię tylko we włóknach mięśniowych tych jednostek motorycznych, które są aktywne podczas uprawiania swojej dziedziny sportu – tłumaczy Sale. – Hipertrofia nieużywanych mięśni i jednostek motorycznych może być nawet niekorzystna, zwłaszcza w dyscyplinach, w których wysoki musi być stosunek siły do masy ciała".

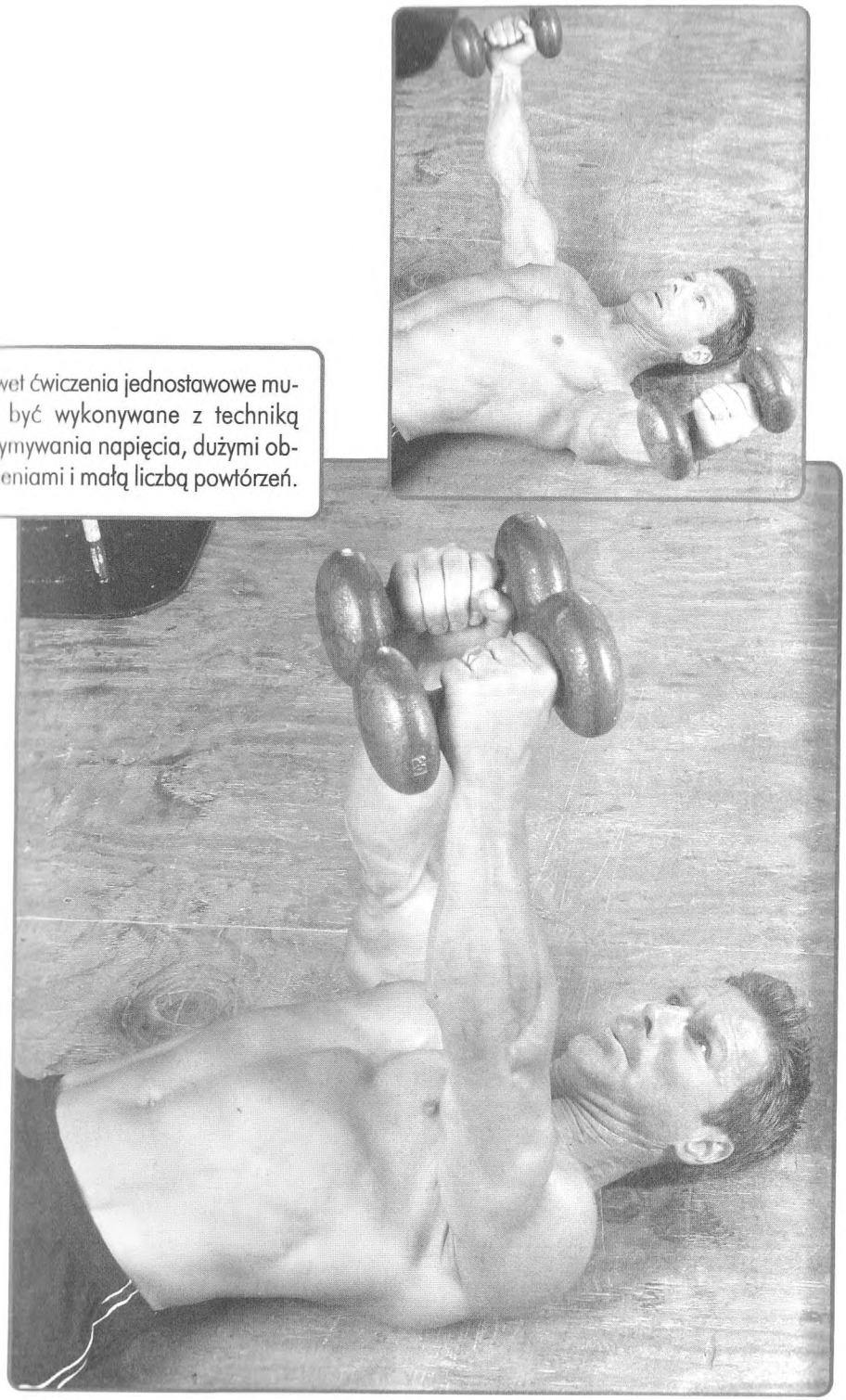
Na pierwszy rzut oka wydaje się więc, że ćwiczenia jednostawowe są stratą czasu dla wszystkich z wyjątkiem „kosmetycznych" kulturystów. Ale czekaj! Co, jeśli można obejść „prawo Sale'a" i podczas przysiadów faktycznie aktywować mięśnie zaangażowane w prostowanie nóg w siadzie?!

Przedstawię teorię opartą na dawno zapomnianym sekrecie Paula Andersona. „Cud natury", jak nazwali go Rosjanie, wykonywał ćwiczenia główne i wspomagające na zasadzie treningu obwodowego. Robił kilka przysiadów, odpoczywał przez chwilę, następnie wykonywał serię „dzień dobry", potem przysiady... Big Paul wykorzystywał ten schemat, by „skoordynować" z ćwiczeniem głównym przyrosty siły uzyskane w ćwiczeniu wspomagającym. Dzisiaj rozumiemy, co konkretnie robił i dlaczego było to skuteczne. Neu-

rony, które są regularnie pobudzane w bliskim odstępie czasu, mają skłonność „krzyżować się", tworząc część jednej sieci neuronowej. W rezultacie mięśnie i włókna wykorzystywane w „dzień dobry", a które nie pracowały wcześniej w przysiadach, były teraz aktywowane również w przysiadach! Ten sam mechanizm może zadziałać w przypadku ćwiczeń jednostawowych.

W wielu przypadkach Paul Anderson – nie odróżniający neuronu od nylonu – opracowywał trening wyprzedzający swe czasy o całe dziesięciolecia. Rosjanie nazywają tę technikę **treningiem złożonym**. Jest on często stosowany w przygotowaniu psów do aportowania, ale z jakiegoś powodu nie przyjął się w treningu kulturystycznym. Skoczek wzwyż może zrobić serię trzech ciężkich przysiadów, po której następują skoki głębokie (intensywna forma ćwiczenia plyometrycznego), a na koniec skok wzwyż jak na zawodach. Rezultat: transfer przyrostu siły, uzyskanego w ćwiczeniach wspomagających, do głównego ćwiczenia w danej dyscyplinie. Toteż jest prawdopodobne, że ciężkie serie wyciskania francuskiego w leżeniu przeplatane wyciskaniem na ławce poziomej wzmocnią to ostanie. Ćwiczenia jednostawowe zbudują i neurologicznie wzmocnią nowe włókna – a naprzemienne wykonywanie ich z wielostawowym ćwiczeniem głównym spowoduje aktywację nowych włókien w tym ostatnim.

Jeśli zdecydujesz się przetestować tę teorię, trenuj izolowane ćwiczenia tak, jakbyś wykonywał ćwiczenia trójboju (z techniką utrzymywania napięcia, ciężkie serie, mało powtórzeń). Pat Casey, pierwszy człowiek, który wycisnął na ławce poziomej 600 funtów, czyli 270 kg (w zwykłym podkoszulku na naramkach, a nie w koszulce do wyciskania), robił intensywne wznosy sztangielek bokiem w górę jednorącz. Spróbuj przeplatać 3 x 6 ćwiczenia jednostawowego z 3 seriami po 3 powtórzenia któregoś z ćwiczeń trójboju lub np. jednego z twoich ulubionych. Nie jest jasne, jakie przerwy powinieneś robić pomiędzy nimi. Rozpocznij od 2–3 minut. Nie wiadomo, czy korzystne będą nierówne pauzy (np. odpoczynek tylko przez 1 minutę po motylkach, a 3 minuty po wyciskaniu na ławce). Poeksperymentuj i podziel się swoimi obserwacjami na forum dragondoor.com.



Nawet ćwiczenia jednostawowe muszą być wykonywane z techniką utrzymywania napięcia, dużymi obciążeniami i małą liczbą powtórzeń.

Rozdział Drugi

Planowanie treningu

Dziel i rządź

Opracowywanie idealnego podziału treningu

Towarzyszu, czy masz problemy z ustaleniem, ile razy w tygodniu powinieneś dźwigać żelazo i jak często masz wykonywać dane ćwiczenie lub trenować daną część ciała? Oto nadchodzi kres takich wątpliwości. Celem tego rozdziału jest pokazanie, jak ułożyć trening stosownie do swoich indywidualnych potrzeb.

Po pierwsze, przeanalizujemy wady i zalety treningu całego ciała (FBW*) i treningu dzielonego. Trening FBW jest trudno sknocić, a stosując go, trudno się przetrenować – ewidentne plusy dla początkującego. Dodatkowo nie jest czasochłonny, co stanowi kolejny atut, chyba że jesteś maniakiem kulturystyki, który nie uprawia poza siłownią innych sportów. Poza tym trening całego ciała pomaga skupiać się na potężnych ćwiczeniach, a zredukować liczbę bezsensownych i nieproduktywnych ruchów.

Wadą sesji FBW jest to, że nie pozwalają na odbywanie treningu specjalistycznego oraz uniemożliwiają uzyskanie wysokiego natężenia (objętości) treningu. Obie te kwestie są istotne dla zaawansowanych. Początkujący czy średniozaawansowany bodybuilder nie ma potrzeby wchodzenia w specjalizację (chyba że mowa o przysiadzie). A duże natężenie treningu nie jest konieczne, póki nie masz jeszcze większej masy mięsa na kościach. Wszystko to nie oznacza jednak, że trening FBW jest przeznaczony tylko dla początkujących! Przykładem mogą być atleci złotej ery, którzy właśnie w ten sposób budowali swoje ciało.

Jeśli wybrałeś trening FBW, jedyną kwestią do rozważenia jest jego częstotliwość. Oto jakie masz możliwości:

---

* FBW – *full body workout* – trening angażujący wszystkie partie mięśniowe w trakcie każdej sesji (przyp. tłum.).

1. Raz w tygodniu lub rzadziej. Choć taka częstotliwość (czy raczej „rzadkość") atakowania każdej części ciała sprawdza się w przypadku treningu dzielonego – który zapewnia codzienną stymulację pośrednią – tutaj nie będzie ona skuteczna, chyba że trening składa się z samych przysiadów i martwego ciągu.

2. Trzy razy na dwa tygodnie, np. poniedziałek, piątek i następna środa. To optymalny plan, jeśli jesteś bardzo zajęty lub twój styl życia nie sprzyja szybkiej regeneracji. Przygotuj się na to, że będziesz obolały.

3. Dwa razy na tydzień, np. poniedziałek i czwartek. Wygodny, jeśli nie masz dużo czasu. Także dobre rozwiązanie dla zaawansowanych towarzyszy, którzy nie radzą sobie najlepiej z różnicowaniem natężenia (objętości) i intensywności z sesji na sesję.

4. Trzy razy w tygodniu. Porządek: poniedziałek–środa–piątek przetrwał całe dziesięciolecia, ponieważ jest najprostszy.

5. Cztery razy w tygodniu. Jest to jedna z najlepszych opcji dla poważnych, bezdopingowych kulturystów i kulturystek. Jak ujął to trener gimnastyki Chris Sommer, układ taki „pozwala na połączenie maksimum wysiłku i sporego odpoczynku". Zaskakujący jest fakt, że według prof. Arkadego Worobiewa (autora rosyjskiego odpowiednika *Encyclopedia of Bodybuilding* Arnolda), układ pon.–wt.–śr.–pt. jest lepszy niż pon.–śr.–pt.–sob. Wytłumaczenie tego zalecenia wykraczałyby poza zakres tej książki, ale zapamiętaj po prostu, że Partia ma zawsze rację.

6. Pięć razy w tygodniu lub częściej. Doskonały, o ile jesteś na tyle zdyscyplinowany, by stosować treningi superskrócone, takie jak *Power to the People!*, i jeśli siła jest dla ciebie ważniejsza niż wymiary.

Przejdźmy z kolei do **treningu dzielonego**. Są dwa typy podziału: według grup mięśniowych (lub części ciała) i według ćwiczeń. Ten ostatni można nazwać podejściem trójbojowym, ale nie oznacza to, że będzie on nieskuteczny dla kulturysty. Klasyczny **podział trójbojowy** to:

poniedziałek – przysiad,

środa – wyciskanie na ławce poziomej,

piątek – martwy ciąg

oraz dodatkowa lekka sesja wyciskania na ławce, często w sobotę.

Rozpoczynaj ćwiczeniem głównym, a kończ trening ćwiczeniami wspomagającymi, niezależnie jaką partię ciała ćwiczysz. Tak na przykład po przysiadach możesz robić „dzień dobry" (ćwiczenie trenujące plecy, tak aby wzmocnić przysiad) oraz wyciskanie sztangi zza karku (w celu rozciągnięcia barków, aby utrzymywać lepszą pozycję sztangi na plecach).

Po co zawracać sobie głowę podziałem trójbojowym? Po to, żeby być faktycznie tak silnym, na jakiego się wygląda.

A oto dwa bardziej skuteczne podziały na siłę:

- Wykonuj przysiady w poniedziałki i piątki, ćwicz martwy ciąg w środy i wyciskaj na ławce we wszystkie trzy pozostałe dni (plan wielkiego **Mike'a Bridgesa**).

- Możesz też podnosić trzy dni w tygodniu, wyciskać na ławce co druga sesja, a w pozostałe naprzemiennie robić przysiady i martwy ciąg, czyli

  poniedziałek – przysiady,

  środa – *ławka*,

  piątek – martwy ciąg,

  poniedziałek – *ławka*,

  środa – przysiady,

  piątek – *ławka*,

  poniedziałek – martwy ciąg itd. (podział Paula Kelso).

Jak na marginesie, nie ma żadnych przeciwwskazań do wykonywania w soboty uginania ramion czy innych ćwiczeń „plażowych". Czerpiemy maksimum z obu światów.

Jeśli wybierzesz drogę tradycyjnego bodybuildingu i **podzielisz treningi według części ciała**, zasadą numer jeden jest ćwiczenie określonej grupy mięśniowej, kiedy jest maksymalnie wypoczęta. Do danej sesji dobieraj więc grupy mięśniowe, które mają na siebie jak najmniejszy negatywny wpływ. Nogi plus ramiona to lepszy zestaw niż klatka plus triceps. Barki plus biceps jest super, a plecy plus biceps wręcz odwrotnie. Myślę, że rozumiesz, w czym rzecz.

Podział **Doriana Yatesa** nauczy cię, jak to się robi. Mr. Olimpia trenował nogi i ramiona pierwszego dnia. Następnie robił dzień przerwy. Potem ćwiczył tors: klatkę piersiową, plecy, barki. Czwartego dnia odpoczywał. Idealnie – ramiona dostają wycisk jednego dnia, a potem mają lżejszy dzień, kiedy ćwiczony jest tors. Klatka piersiowa, plecy i mięśnie naramienne są pośrednio trenowane w dni, kiedy ćwiczone są ramiona – przynajmniej jeśli wykonujesz prawdziwe ćwiczenia, takie jak pompki na poręczach i zarzut, a nie przedszkolne prostowanie ramienia ze sztangielką.

Historia kolejnego Mr. Olimpia, **Lee Haney'a**, jeszcze lepiej wyjaśni zasadę minimalnego nakładania się ćwiczeń na siebie. Haney stosował popularny w swych czasach podział *push–pull* (pchanie–ciągnięcie). Trenował przez trzy dni pod rząd, po których następował jeden dzień przerwy: dzień I – klatka, barki, triceps; dzień II – nogi; dzień III – plecy i biceps. Przyrosty nie były zbyt duże, a barki bolały z powodu potrójnego ataku na ten wrażliwy staw pierwszego dnia. Jak wszyscy ludzie, którzy czegoś dokonali, Haney miał dość pewności siebie, by móc przyznać, że nie zjadł wszystkich rozumów. Ktoś zasugerował mu, aby przerzucił się na taki układ: dzień I – klatka, biceps, triceps (ćwiczony oddzielnie, kilka godzin później); dzień II – nogi; dzień III – barki i plecy. Zamiast zmęczyć jednego dnia mięśnie „pchające", a drugiego „ciągnące", oba rodzaje mięśni miały cięższe i lżejsze dni – podstawa utrzymywania ciągłych postępów. Barki zostały zregenerowane, a masa ciała i obciążenia zaczęły się znowu zwiększać...

Poniżej przedstawiam kolejne dwa podziały, utworzone zgodnie z zasadą minimalnego nakładania się ćwiczeń. W najdogodniejszym dla siebie miejscu dołącz do tego schematu mięśnie brzucha i przedramion.

Podział nr 1	Podział nr 2
1. Barki, biceps	1. Klatka
2. Nogi	2. Biceps
3. Klatka, tripceps	3. Nogi
4. Plecy	4. Triceps
5. Odpoczynek	5. Plecy
	6. Barki
	7. Odpoczynek

Doświadczeni kulturyści mogą zastosować bardziej złożone podziały, np. trenować nogi trzy razy w ciągu dwóch tygodni, klatkę dwa razy w tygodniu, a ramiona trzy razy w tygodniu, jak sugeruje Shawn Philips. Mnóstwo pomysłów na dzielony, dobrze dopasowany trening znajdziesz w książkach dr. Freda Hatfielda.

Jeśli zaś wolisz nie komplikować sobie decyzji, mam dla ciebie pewną propozycję. Trenuj całe ciało w poniedziałki, środy i piątki, za każdym razem z nieco innym akcentem, np. w poniedziałki zacznij od wielu serii na klatkę i lekkiego treningu nóg. W środy skup się na przysiadach i zrób kilka lekkich serii wyciskania na ławce. W piątki priorytetem niech będą plecy, a ulgowo potraktuj resztę ciała. W soboty dobrze się baw z uginaniem ramion lub czymś innym, co sprawia ci przyjemność. Czerp radość z ćwiczeń, ale stawiaj na ich efektywność.

Co najważniejsze, postaw na prostotę i nie trzymaj się obsesyjnie zalecanych przerw regeneracyjnych. Twoje ciało ma bardzo duże właściwości adaptacyjne, toteż schemat treningu powinien być dobry, ale nie musi być idealny. Zapomnij o tym, co czytałeś na temat „wąskiego przedziału superkompensacji" – to bajka. Gdyby to było prawdą, to tylko uczeni w laboratoriach mogliby budować mięśnie. Nie ma tu czasu na zagłębianie się w szczegóły, ale jeśli chcesz wiedzieć więcej, zainteresuj się książką prof. Vladimira Zatsiorsky'ego. Najważniejsze jednak to: dziel i rządź!

Periodyzacja bez tajemnic

Czy jesteś w stanie, towarzyszu, odróżnić *pieriestrojkę* i Leonida Matwiejewa od Leonida Breżniewa? *Da ili niet*, najwyższy czas, aby wprowadzić do treningu przełomowe sowieckie odkrycia!

Dlaczego powinieneś? – Aby mieć większe przyrosty niż z innymi treningami! Te stanowcze słowa są poparte złotymi medalami. Setki mistrzów świata, którzy mówili moim ojczystym językiem, byli wychowani na periodyzacji. Czy naprawdę myślisz, że Iwan zdobywa medale olimpijskie dla Mateczki-Rosji po „zrealizowaniu pełni swojego potencjału siłowego z rocznym treningiem wysokiej intensywności?"

Periodyzacja jest definiowana jako zaplanowane – według określonych reguł! – różnicowanie parametrów treningowych, takich jak intensywność i natężenie w danym okresie czasu, prowadzące do szczytowej formy. Chociaż początki periodyzacji sięgają Rosji carskiej, nabrała ona rumieńców po przełomowej publikacji L. P. Matwiejewa *The Problems of Periodization in Sports Training* w 1964. Towarzysz Matwiejew osobiście zastosował swoją rewolucyjną koncepcję w dążeniu do osiągnięcia 100 kg w wyciskaniu. Jednocześnie „ojciec" periodyzacji, jak wiemy, zmienił oblicze treningu.

Na Zachodzie periodyzacja była – i jest – albo przekombinowana (z nudnymi tabelami i nikomu nieznaną rosyjską terminologią), albo zbytnio uproszczona, sprowadzona do „robienia wielu powtórzeń, a potem przerzucania się na wielkie ciężary". Naprawię tę sytuację. Oto istota sprawy, nie bardziej skomplikowana niż to konieczne, ale i nie rozwodniona.

Nie będę powtarzał błędu rozrysowywania wykresów w stylu Dow Jonesa i rozpisywania każdego ćwiczenia, serii i obciążeń. „Zbytnie poleganie na obliczeniach matematycznych w przygotowywaniu tabeli treningowej jest głównym powodem, z którego niektórzy trenerzy kwestionują jego przydatność" – narzekają dr Verkhoshansky i dr Siff, autorzy *Supertraining*. Pro-

ponują oni „programowanie cybernetyczne", czyli, z grubsza, tradycyjny trening intuicyjny wrzucony w ramy nadrzędnego planu periodyzacji.

W rzeczywistości na wydajność wpływa wiele zmiennych, od intensywności światła słonecznego począwszy, a na kłótni z szefem w pracy skończywszy. W konsekwencji trudno jest sztywno i precyzyjnie rozpisać dwudziestotygodniowy plan i przestrzegać go co do joty. Bułgarscy ciężarowcy, pomimo całego swego naukowego podejścia, polegają na własnej ocenie w określaniu optymalnego obciążenia na każdą serię. Powinieneś rozwinąć tę koncepcję o krok dalej. Nauczysz się, jak rozłożyć periodyzację na czynniki pierwsze (mianowicie *cykliczność, trening sekwencyjny, optymalna relacja natężenie/intensywność, opóźniona adaptacja*), a następnie jak je wszystkie połączyć w treningowy *free style*.

Trening cykliczny

Szczury siłowniane uwielbiają cytować legendę o Milonie z Krotonu. Jak głosi historia, ten starożytny grecki mocarz podnosił codziennie cielę. Milo stawał się coraz silniejszy, w miarę jak ciele zmieniało się w byka. Od cielaka do byka, od byka do słonia, od słonia do wieloryba.

Jasne. Cuda na kiju. Zgodnie z prawem fizjologii dotyczącym adaptacji, po pewnym czasie organizm przestaje reagować na ten sam bodziec. Potrzeba większych obciążeń, aby uzyskać kolejne postępy. Rzecz jednak w tym, że nie można zwiększać ciężaru w nieskończoność. Po prostu się to nie sprawdza; prędzej czy później dojdziesz do ściany.

Dlaczego nie można nieustannie ciężko trenować i robić postępów aż do śmierci, jak robią to kolesie w odległej galaktyce, stosujący trening wysokiej intensywności HIT Jedis? Estończyk dr Atko Viru i inni uczeni z byłego Związku Radzieckiego zaproponowali wiele osobliwych teorii. Być może dochodzi do ustrojowego wyczerpania neurologicznego lub endokrynologicznego. Podwzgórze (część mózgu, która odpowiada za adaptację) po prostu mówi „dość". A może ulega zmęczeniu jakiś genetyczny mechanizm w mięśniach? Może to być też nieznany mechanizm nadzorujący, który zapobiega przeciągającej się adaptacji jednokierunkowej... Tylko kogo to tak naprawdę obchodzi?! Rzecz w tym, że zjawisko takie ma miejsce

i nie można chować głowy w piasek, jeśli zamierzasz stawać się coraz większy i silniejszy!

Rosyjscy naukowcy stwierdzili, że okresowe wzloty i spadki formy są prawem fizjologii, które wymaga cyklicznej organizacji treningu. „Życie człowieka może być postrzegane jako wielka fala z fazą wzrastania, szczytowania i opadania – pisze polski imigrant, trener Thomas Kurz, autor bardzo polecanej książki *The Science of Sports Training* (stadion.com). – Na naszą falę życiową nakłada się wiele mniejszych fal. Niektóre są wieloletnie, inne trwają przez dni, godziny, a jeszcze inne tylko ułamki sekund. Racjonalny trening sportowy powinien brać pod uwagę ten cykliczny charakter ludzkiego życia."

Tak właśnie narodziła się idea cyklicznej zmienności obciążeń. Ta radykalna koncepcja jest prosta: jeśli twoje mięśnie przestały reagować na trening i buntują się przeciwko zwiększaniu ciężaru, po prostu poluzuj im, żeby znowu stały się wrażliwe na bodźce! „Rozmiękcz je" pod przyszłe przyrosty, jak mawia bojownik treningu cyklicznego Stuart McRobert.

Jak rosyjska matrioszka, zasada cykliczności wpływa na trening miesięczny, tygodniowy, a nawet na pojedynczą sesję. Na wielokrotne serie ze stałym ciężarem, np. 200 kg x 5 x 5, rosyjscy ciężarowcy patrzą raczej krzywym okiem. Zwykle po ciężkiej trójce czy dwójce robią dwójkę czy singla z ciężarem zredukowanym o 5–10%, zanim wykonają następne ciężkie dźwignięcie.

Ich bułgarscy koledzy stosują podobny schemat, który nazywają „segmentowym": stopniowo zwiększają obciążenie, dochodząc do jednego ciężkiego powtórzenia, potem zmniejszają trochę ciężar, po czym ponownie go zwiększają itd. Oprócz większej skuteczności, wynikającej z niejasnych przyczyn motorycznych, trening taki jest dużo mniej monotonny i sprawia większą frajdę. Co ważniejsze, według Matwiejewa, ciągłe różnicowanie natężenia i intensywności ogranicza też ryzyko przetrenowania oraz podnosi wyniki w szczycie formy.

Wielu zachodnich zwolenników periodyzacji ma wrażenie, że ciężar zawsze powinien zmieniać się stopniowo. Może to być teza prawdziwa w odniesieniu do całościowego treningu wielomiesięcznego, jednak robienie malutkich kroczków w ramach pojedynczych sesji i mikrocykli oraz bawie-

nie się ćwierćkilogramowymi talerzami dla Kena i Barbie nie jest najlepszym pomysłem. Prof. Vorobiev wyjaśnia: „Mimo że nie odrzucamy zasady stopniowania ciężaru, proponujemy nagłe zmiany obciążeń – skoki dostosowane do możliwości danego sportowca. Ta zasada dobierania obciążeń treningowych pozwala na osiągnięcie lepszych rezultatów przy mniejszym obciążeniu".

Zamiast liniowo zwiększać ciężary w wyciskaniu na ławce podczas jednego treningu lub kilku pod rząd (np. 100–102,5–105–107,5–110–112,5) spróbuj czegoś bardziej odjechanego, np.

100 – 107,5 – 95 – 105 – 97,5 – 112,5.

Generalna tendencja do zwiększania ciężaru jest tutaj zachowana, ale nieregularne skoki w przód i tył pozwolą ci osiągnąć cel szybciej, niż gdybyś szedł do niego drobnymi kroczkami.

Zrób ten sam numer z natężeniem (z ogólną liczbą powtórzeń w sesji). Zastosuj podatkową zasadę 60 proc. do planowania obciążeń. Zgodnie z tą doświadczalnie sformułowaną regułą, natężenie najlżej obciążonej jednostki treningowej (sesji, mikrocyklu tygodniowego lub mezocyklu miesięcznego) powinno równać się około 60 proc. jednostki najwyższej obciążonej, zakładając, że są tej samej długości.

W celu lepszego zilustrowania tej zasady powiedzmy, że ćwiczysz według popularnego podziału kulturystycznego, trenując każdą grupę mięśni raz w tygodniu. Załóżmy, że ogólna liczba powtórzeń na daną grupę, które jesteś wstanie wykonać, wynosi 100. Natężenie jest obliczane przez zsumowanie wszystkich powtórzeń minus powtórzenia rozgrzewkowe, np. wyciskanie żołnierskie 5 x 10 = 50, podciąganie sztangi wzdłuż tułowia 5 x 10 = 50. Natężenie treningu na mięśnie barków wynosi tu 50 + 50 = 100 powtórzeń.

Co każdy czwarty tydzień zmniejszaj natężenie do 60 proc. szczytowego – co jest standardową praktyką w drużynach bułgarskich i chińskich. Twój trening mięśni naramiennych zmniejszy się o 40 proc., do (3 x 10) + (3 x 10) = 60 powtórzeń. Tygodniowy rozkład natężenia w miesiącu może wyglądać następująco: 90–70–100–60, 70–85–60–100, 60–80–100–65 itd. Kom-

binacji jest nieskończenie wiele – nie stosuj wyłącznie sekwencji jednostajnych, takich jak 60–70–80–90 lub 95–85–75–65. Dr Matwiejew stawia sprawę jasno: drastyczne zmiany natężenia i intensywności treningu są dużo bardziej skuteczne niż zmiany jednostajne!

Cykliczność oznacza, że poziom trudności treningu będzie bardzo zróżnicowany. Przeplatanie się trudnych i łatwych treningów było standardową praktyką w kulturystyce. Według Kurza, nawet starożytni Grecy mieli treningi średniej intensywności w czterodniowych cyklach. W czasach złotej ery kulturystyki amerykańskiej wielu 45-kilogramowych chuderlaków, stosując zasadę ciężki–lekki–pośredni przekształciło się w prawdziwych siłaczy. Ale potem donośny HIT Jedis przekonał umięśnione głowy, że trzeba sobie wypruwać wszystkie flaki, by ćwiczenie w ogóle miało jakiś sens.

Radzieckie badania stawiają sprawę tak: treningi o niskim poziomie trudności odbudowują siłę i tężyznę fizyczną szybciej niż przełącza się kanały w telewizorze! „Najlepsze warunki dla procesów anabolicznych występują wtedy, gdy po treningu z dużymi ciężarami przychodzi tonaż niewielki (2–4 ton) i połączony z niską intensywnością," – twierdzi Arkady Worobiew, mistrz, naukowiec i trener.

Kolejnym argumentem za lekkim treningiem w dni, kiedy chce ci się zawiesić pas na kołku, jest to, co Rosjanie nazywają w swoich publikacjach „trwałością procesu treningowego". Pomyśl w ten sposób: jeśli włączysz do treningu przysiady raz na ruski rok, wszelkie postępy w tym zakresie pozostaną mrzonką. Twoje ciało nie zmienia się pod wpływem jednorazowego bodźca, ponieważ nie chce wysilać się, jeśli bodziec miałby być przypadkowy. Im częściej robisz przysiady – tym silniejszy się stajesz. Wschodnioeuropejscy ciężarowcy robią przysiady codziennie, ale rzadko dochodzą do granicy 315–360 kg. Ciągle wykonując głębokie ugięcia kolan i nie wychodząc z tej wprawy, nogi tych sportowców przeobrażają się w supermaszyny do przysiadów. Nie bój się więc zrobić co jakiś czas lekki trening czy serię. Służą one znacznie poważniejszemu celowi niż usprawiedliwieniu wałęsania się po siłowni.

Podczas gdy prosty plan trzymania się tych samych ćwiczeń i różnicowanie ciężaru działa tylko w przypadku trójboistów, kulturyści (przynajmniej ci zaawansowani) potrzebują większej różnorodności treningu. Model cykliczny bierze pod uwagę te zapotrzebowania. Zgodnie z wynikami eksperymen-

tu przeprowadzonego w Moskwie przez W. S. Awonicsowa, zestaw ćwiczeń zapewnia dobre rezultaty przez 1–1,5 miesiąca, a potem powinien być zmieniony. Jednak nie wcześniej!

Dorian Yates przestrzegał przed zbytnim dezorientowaniem mięśni. Yates, legenda bodybuildingu, wyjaśniał, że różnorodność dla samej różnorodności jest tylko wytrącaniem się z ukierunkowanego intensywnego treningu. Według Y. Verkhoshansky'ego i M. Stiffa, jeśli ćwiczenia zmieniane są częściej niż co 4–6 miesięcy, ciało reaguje na zasadzie *procesu przejściowej akumulacji*. Mówiąc mniej naukowo, ciało nie ma czasu na nadążenie za tym, do czego ma się zaadaptować, i w rezultacie nie adaptuje się do niczego! Przyroda nie toleruje skrajności. Równie nieskuteczne jest zbyt częste zmienianie treningu, jak niezmienianie go wcale.

Optymalna relacja natężenia do intensywności

Twierdzenie, że natężenie (objętość) i intensywność mają być odwrotnie proporcjonalne, jest mitem. Każdy z wariantów kombinacji natężenie–intensywność spełnia jakieś zadanie.

Sesje o średnim natężeniu i średniej intensywności są chlebem powszednim treningu.

Sesje o wysokim natężeniu i wysokiej intensywności powodują lekkie przetrenowanie i zwiększają przyrosty, o ile następują po nich lekkie treningi.

Sesje o niskim natężeniu i niskiej intensywności służą aktywnej regeneracji lub stosuje się je przed zawodami.

Sesje o niskim natężeniu, a wysokiej intensywności sprzyjają ustanawianiu własnych rekordów.

Sesje o wysokim natężeniu, a niskiej intensywności stanowią podstawę do regularnych przyrostów.

Bywają też sesje o średnim natężeniu i wysokiej intensywności, niskim natężeniu i średniej intensywności itd. Każda z takich kombinacja spełnia określoną rolę. Jest to dobry moment na obalenie pokutującego na Zachodzie mitu, że natężenie i intensywność są parametrami odwrotnie proporcjonalnymi – im większa intensywność, tym mniejsze musi być natężenie i vice versa. Mądrzy goście, tacy jak mistrz sił zbrojnych USA w trójboju siłowym Jack Reape oraz białoruski ekspert od odważników N. W. Galenczik, podkreślają, że **natężenie i intensywność muszą być rozpatrywane oddzielnie**. „Całościowe obciążenie [serie, powtórzenia, stopień zbliżenia do nieudanej próby, przerwy między seriami, liczba i kolejność ćwiczeń, stopień zregenerowania się po ostatnim treningu, długość sesji itd.] musi być zróżnicowane, tak że jednego dnia ledwo zipiesz (...) a innego chciałbyś poćwiczyć jeszcze więcej, ale nie możesz – bo zabrania plan" (Galenczik, 1999).

Powtarzam: natężenie i intensywność występują w różnych proporcjach i nie są wzajemnie zależne.

Różnicowanie całościowego obciążenia jest szalenie ważne dla osiągnięcia sukcesu w treningu siły, ale musi być podporządkowane żelaznej zasadzie: **koncentruj się na natężeniu, ale nie nadużywaj treningu wysokiej intensywności!** Obojętnie, czy interpretujesz intensywność jako procent maksymalnego powtórzenia pojedynczego (definicja rosyjska), czy jako zdolność w danej chwili (definicja amerykańska), nie zbudujesz mięśni, jeśli odbywasz same trening wysokiej intensywności (HIT)! Jedynym, na co możesz liczyć w takim przypadku, są krótkotrwałe przyrosty siły. Dlatego wysoka intensywność powinna być tylko rzadkim gościem na twoich treningach.

„Kiedy ktoś, odbywszy długi okres adaptacji, dąży do znacznych zmian strukturalnych, a nie tylko funkcjonalnych [czyli masa w odróżnieniu od siły], na pierwszym miejscu i przede wszystkim zwiększa się natężenie – twierdzi Leonid Matwiejew. – Kiedy z drugiej strony ktoś zamierza spożytkować nabyte umiejętności do szybkiej poprawy wyników sportowych, najwyższy priorytet ma intensywność treningu". Innymi słowy, budujesz mięśnie przez dużą liczbę serii i powtórzeń, a stajesz się tak silny, na jakiego wyglądasz, przez wciśnięcie pedału do dechy.

Co jakiś czas pozwól sobie na wyciśnięcie jakiegoś zdumiewającego ciężaru, tak żeby cała siłownia wpadła w osłupienie – i natychmiast wyluzuj! Za-

wzięta próba utrzymywania szczytowej formy siłowej nieodmiennie skazuje na porażkę. Na własnej skórze doświadczyli tego trójboiści trzy dekady temu. Niestałość przyrostów (według dr. Arkadego Worobiewa, mogą być one utrzymane najwyżej przez 5–10 dni), do tego wyższe ryzyko kontuzji i przetrenowania to nie jedyne problemy treningu wysokiej intensywności. Rosyjscy naukowcy ostrzegają, że próba utrzymania szczytowej formy może być nad wyraz niekorzystna dla przyszłych postępów! Jest to jeszcze jeden argument za tym, że przez większość czasu powinno rządzić natężenie.

Zwolennicy treningu z pojedynczymi seriami powinni wrócić do szkoły. Rosyjscy badacze bezkompromisowo twierdzą, że trwały przyrost mięśni u elity sportowców może być osiągnięty tylko przez duże natężenie! Nic dziwnego, że wschodnioniemieccy specjaliści zalecali, aby ogólna liczba powtórzeń dochodziła do 150 na daną grupę mięśni w trakcie jednej sesji na masę. W końcu gdyby trening „małego natężenia i wysokiej intensywności" był tak wspaniały, jak zarzekają się jego zwolennicy, czy po ulicach nie powinno chodzić więcej supermanów?

Trening sekwencyjny

Jeśli znasz *Science and Practice of Strength Training* prof. Vladimira Zatsiorsky'ego, na pewno zauważyłeś, że Rosjanie pożegnali się z piramidami w 1964 roku – tym samym, w którym narodziła się periodyzacja. Zbieg okoliczności? Nie bądź naiwny, towarzyszu.

Sowieccy naukowcy, tacy jak Y. V. Verkhoshansky, zaobserwowali, że ciało kulturysty adaptuje się dużo lepiej, jeśli wyznaczony jest konkretny i ograniczony cel treningu zamiast całej grupy wymagań, często wzajemnie kolidujących ze sobą (np. bądź duży i silny, i szybki, i do tego biegaj w maratonach...). Ponieważ różne zakresy liczby powtórzeń mają określony wpływ na mięśnie – mała liczba z dużym ciężarem zwiększa gęstość mięśnia, średnia buduje białka kurczliwe, duża powoduje wzrost mitochondriów, sarkoplazmy i kapilarów – oczywistą implikacją tego odkrycia dla kulturystyki jest, aby nie zawierać w treningu szerokiego wachlarza zakresów powtórzeń.

Czołowi trenerzy, tacy jak Charles Poliquin, są o tym głęboko przekonani.

Dla uściślenia, piramidy o wąskim zakresie powtórzeń, np. 5–4–3–2–1–2–3–4–5, 6–4–2–2–4–6 lub 12–10–8–10–12, są dobre. Nie będę też uparcie twierdził, że piramidy z większym zakresem (powiedzmy, 12–10–8–6–4–2–2–4–6–8–10–12) są całkowicie nieskuteczne. Wszyscy wiemy z doświadczenia, że są efektywne. Rzecz jednak w tym, że schematy z węższym zakresem sprawdzają się lepiej.

Ponadto w model periodyzacyjny nie wpisuje się dobrze koncepcja ćwiczeń „na dobicie". „Dobicie" (ang. *finisher*) to ćwiczenie wytrzymałościowe, wykonywane po treningu siłowym, np. „spacer farmera" po pojedynczych powtórzeniach martwego ciągu, sprint po seriach po pięć powtórzeń przysiadów lub pięćdziesiąt pompek po ciężkich seriach na ławce poziomej. Jeśli okoliczności nie zmuszają cię do trenowania wszystkich aspektów siły i wszystkich mięśni naraz (tak jak jest np. w przypadku zajęć „wszechstronnego wychowania fizycznego" w wojsku rosyjskim), nie rób tego. Stawiaj sobie różne cele w poszczególnych cyklach lub przynajmniej w różnych dniach treningu.

Nie interpretuj powyższego jako zakazu robienia serii schodzących! Rób je jak najbardziej, ale w ramach treningu z ciężkimi seriami. Przykładem takich „polecanych przez Partię" programów są stare schematy Hugh Cassidy'ego, dr. Kena Leistnera i Johna Inzera. Inzer dochodził do ciężkiego, czasem maksymalnego singla w martwym ciągu, po czym zmniejszał ciężar, stosując układ 3–5 x 3–10, jednak nadal były to spore obciążenia. Cassidy robił ciężką piątkę, a następnie trzy serie po dziesięć. Dr Ken wykonywał ciężką dwójkę, a potem dosyć ciężkie serie po sześć (trzeba dodać, że odnoszę się tu do treningu dr. Leistnera na osiągnięcie szczytowej formy, a nie do jego pozasezonowego treningu wysokiej intensywności HIT).

Zatem pompuj swoją sarkoplazmę – wypełniacz komórek mięśniowych – robiąc palące serie po sto na jednym treningu (ty wielki narcyzie!). W kolejnej sesji poświęconej określonej części ciała zwiększaj moc i gęstość mięśni seriami po jedno, dwa, trzy powtórzenia. A w trzeciej wizycie w jaskini zelastwa buduj włókna mięśniowe seriami po 4–12 powtórzeń. Jeśli zastosujesz cykl: cztery dni treningu, jeden odpoczynku, wówczas cała sekwencja powinna zająć piętnaście dni. Ten model znany jest jako *trening sekwencyjny* w przeciwieństwie do przestarzałego *treningu równoległego* z piramidami.

Inaczej niż lekkoatleta, kulturysta nie musi układać różnych treningów w określonym porządku, powinien jednak stosować się do pewnej reguły: jak najczęściej trenować w zakresie 4–12 powtórzeń. Pozwól, że to wyjaśnię.

W czasie gdy Beatlesi byli zajęci nagrywaniem piosenki *Sergeant Pepper*, niemiecki naukowiec T. Hettinger odkrył, że siła zbudowana w szybkim tempie równie szybko zanika. Sowiecki badacz V. Platonov dodał, że różne korzyści, wynikające z treningu, osiąga się i traci w różnym tempie. Przykładowo hipertrofię miofibrylarną (4–12 powtórzeń) osiąga się i traci wolniej niż hipertrofię sarkoplazmatyczną (do 100 powtórzeń) lub czystą siłę (1–3 powtórzenia). Ma to dwie konsekwencje. Po pierwsze, pieczołowicie wyrabiana masa nie skurczy się u ciebie, jeśli na jedną czy dwie sesję przerzucisz się na trening siłowy lub wytrzymałościowy. Po drugie, ponieważ przyrosty siły maksymalnej i wytrzymałości mięśni osiąga się szybko, wystarcza co pewien czas jedna, dwie sesje, aby podnieść je do odpowiedniego poziomu.

Wniosek: mniej więcej dwa z trzech treningów powinny być poświęcone budowaniu masy średnią liczbą powtórzeń. Pozostałe treningi mogą być przeznaczone na ćwiczenia z ultrawysoką lub ultraniską liczbą powtórzeń. Zdaj się na instynkt w ustalaniu optymalnej kolejności tych sesji.*

Opóźniona adaptacja

Jest taka rosyjska anegdota o żyrafie, która śmieje się z dowcipu trzy razy: pierwszy raz, dlatego że wszyscy się śmieją, drugi raz, dlatego że zrozumiała żart, a trzeci raz z siebie, że nie zrozumiała za pierwszym razem. Każdy żywy organizm jest taką żyrafą; reaguje na dowolny stresor z opóźnieniem. Na takiej zasadzie działała popularna niegdyś dieta rotacyjna, oparta na re-

* W pierwotnym zamyśle artykuł ten miał służyć każdemu bodybuilderowi, włączając w to maniaków „holistycznych" i inne zagubione owieczki, które robią wielkie liczby powtórzeń. Daję tu – niechętnie – wskazówki do tego typu treningu, chociaż na pewno byłbym znacznie szczęśliwszy, gdybyś przestał błaznować z pompą oraz paleniem w mięśniach i ograniczył powtórzenia do zakresu 3–5. Bardziej szczegółowo omawiam tę sprawę w artykule Bodybuilding holistyczny? – Nie, bodybuilding siłowy! (str. 66)

dukcji kalorii przez jeden lub dwa dni, a następnie powrocie do poprzedniego poziomu. Dzięki temu można było uzyskać stratę około 1 kilograma, zanim organizm zdążył obniżyć poziom podstawowej przemiany materii.

Rosyjski naukowiec-renegat prof. Zatsiorsky wyjaśnia *opóźniony efekt treningowy*: „Ogólnie są dwa główne powody, z których sportowcy nie mogą osiągnąć maksymalnych rezultatów w okresie ciężkich treningów. Po pierwsze, adaptacja do bodźców treningowych wymaga czasu. Po drugie, ciężki trening powoduje akumulację zmęczenia. Dlatego potrzebny jest okres relatywnie łatwego treningu, po to aby wysiłek poprzednich ciężkich sesji mógł zostać skonsumowany – by pojawił się opóźniony efekt treningowy. Adaptacja następuje głównie wtedy, kiedy po obciążeniach stymulujących zastosowane są lżejsze ciężary retrenujące lub detrenujące".

Opóźnienie adaptacyjne ma bardzo duży wpływ na treningi na siłę i masę. Kiedy docenisz znaczenie tego zjawiska, będziesz wolny od obaw o przetrenowanie, które są plagą siłowni. W rzeczywistości rozważne, krótkotrwałe przetrenowanie jest jednym z najpotężniejszych narzędzi w arsenale kulturystycznym! Podczas gdy początkujący i średniozaawansowani powinni zapewniać sobie kompletną regenerację pomiędzy treningami, to – według estońskiego geniusza nauk sportowych dr. Atko Viru – dla zaawansowanych sportowców takie *rozproszone obciążenie* jest „stratą czasu".

Zaawansowaną alternatywą jest *obciążenie skoncentrowane*, dziecko prof. Verkhoshansky'ego. W skrócie, jest to krótkotrwałe przetrenowanie, po którym następuje niezwykle wysoki skok superkompensacji,* pod warunkiem, oczywiście, że ćwiczący jest na tyle inteligentny, aby zastopować przed ostrym przetrenowaniem. „Rzeka zamknięta tamą ma większą siłę" – jak mówi litewskie przysłowie. Aaron Baker, David Dearth i wielu innych kulturystów doświadczyło rewelacyjnych przyrostów, robiąc trening Mike'a Mentzera po wcześniejszych kilku sesjach o wysokim natężeniu. Są legendami treningu z obciążeniem skoncentrowanym (*overreaching*, jak zwykle nazywają to kulturyści po tej stronie byłego muru berlińskiego), po którym następuje zmniejszenie intensywności.

---

* Superkompensacja – czyli odbudowywanie wydatkowanej energii z nadwyżką – to adaptacja organizmu do zwiększonego wysiłku wskutek treningu, związana z magazynowania substratów energetycznych oraz doskonaleniem procesów fizjologicznych (przyp. red. pol.).

„Im pełniejsze i dłuższe wyczerpanie zapasów energii przez skoncentrowane obciążenie [oczywiście w granicach rozsądku] (...) tym większa jest późniejsza superregeneracja i dłuższe zachowanie nowego poziomu funkcjonalnego" – wyjaśnia prof. Verkhoshansky i jego kolega dr Siff. Naukowcy przestrzegają jednak przed wpadaniem w przesadę w dobieraniu intensyw-

Dziesięć przykazań periodyzacji w stylu dowolnym

1. Natężenie i intensywność nie są od siebie wzajemnie zależne. Każda kombinacja natężenia i intensywności spełnia określone zadanie.
2. Co trening różnicuj natężenie i intensywność. Rób raczej nagłe skoki niż stopniowe zmiany. Jeśli nie masz wstrętu do matematyki, stosuj zasadę 60% do planowania natężenia treningowego.
3. Zmieniaj ćwiczenia co 4–6 tygodni.
4. Nie stosuj zbyt często wysokiej intensywności treningu. Tylko nieznacznie wpływa to na hipertrofię, a głównie powoduje krótkotrwałe przyrosty siły. Częste ćwiczenie z dużymi ciężarami i trenowanie do nieudanej próby wpływają ujemnie na przyszłe przyrosty.
5. Kluczem do sukcesu w kulturystyce jest wysokie natężenie. Zaawansowani siłacze powinni wykonywać do 150 powtórzeń na jedną część ciała.
6. Ogranicz liczby powtórzeń w danym treningu do wąskich zakresów: 1–3, 4–7, 8–12 i 12+. Nie stosuj piramid.
7. Różnicuj intensywność (zarówno ciężar, jak i stopień zbliżenia się do nieudanej próby) na każdym treningu, zachowując podany zakres powtórzeń, np. 125 kg x 3, 135 kg x 3, 130 kg x 2, 110 kg x 3, 135 kg x 2, 140 kg x 1 zamiast 130 kg x 5 x 3.
8. 4–12 powtórzeń to dawka naukowego bodybuildingu. Nie więcej niż jeden na trzy treningi powinien zwierać małą (1–3) lub wielką liczbą powtórzeń (12+).
9. Stosunkowo łatwe sesje są bardziej efektywne niż sam wypoczynek. Sesje treningowe przeznaczone na aktywną regenerację można sobie z góry zaplanować lub odbywać doraźnie według uznania.
10. Kontrolowane krótkotrwałe przetrenowanie natężeniowe, po którym następują sesje o niskim natężeniu i niskiej intensywności, to potężny treningowy anabolik. Możesz zaplanować sesję ze skoncentrowanymi obciążeniami lub po prostu wykorzystać przypadkowe przetrenowanie, które zdarza się wszystkim ambitnym adeptom kulturystyki.

ności obciążenia skoncentrowanego. Taki trening jest już i tak bardzo wyśrubowany, toteż nietrudno o przetrenowanie. Dodam, że dobrze zrobisz, odkładając tę „bombę termonuklearną" na czasy, gdy twoja sylwetka nabierze konkretniejszych gabarytów.

Oto plan tajnej radzieckiej broni, która odstawi twoją konkurencję na kilometry! Nawet nie waż się sądzić, że skoro periodyzacja była wymyślona dekady temu i napisano o niej całe tomy, to na Zachodzie znają ją lepiej niż technologię kosmitów ze strefy 51! Ruscy cały czas ją ulepszają, tak że nikt nie mógłby nadążyć za postępami – chyba że szpieg. Tak jak w starym rosyjskim kawale o amerykańskim szpiegu, który wszedł w posiadanie planów najnowszej rosyjskiej rakiety. Kiedy Amerykanie ją złożyli, okazało się, że wyszedł parowóz. Poirytowany oficer wywiadu zgłasza się ponownie do swojego agenta w radzieckich zakładach obronnych. Szpieg wali się w czoło: „Mówisz, że zapomniałem ci przekazać dziewiętnaście tomów poprawek?!"

Pozwól innym jeździć parowozem. Ty masz plany rakiety wraz z upgrade'ami. Przestudiuj je. Zastosuj. Bądź górą.

PYTANIA I ODPOWIEDZI

JAK ROZWINĄĆ GÓRNE PARTIE CIAŁA W TRENINGU WYSOKIEJ INTENSYWNOŚCI

Pytanie: Ćwiczę według treningu HIT (wysoka intensywność/małe natężenie), który składa się z jednej lub dwóch ciężkich serii ćwiczeń wielostawowych dwa razy w tygodniu. Mimo że po każdym treningu jestem padnięty przez kilka dni, mam przyrosty tylko w dolnych partiach ciała. Górne nie chcą rosnąć i zwiększać siły. Pomocy!

Choć nie jestem fanem treningu wysokiej intensywności, nie będę się kłócił, że jedna czy dwie serie przysiadów lub martwego ciągu do całkowitego zmęczenia nie dorzucają więcej mięśni, jeśli tylko ktoś taki trening przetrwa, nie robiąc sobie krzywdy. Jednak poznałem bardzo niewielu siłowniannych zapaleńców, którym taki trening rozbudował górne partie ciała. Przestań się oszukiwać! Problem nie jest w tym, że nie ćwiczysz wystarczająco intensywnie. Rzecz w twoim treningu, który opiera się bardziej na emocjach niż na regułach wynikających z doświadczenia lub z odkryć naukowych.

Zwiększ natężenie, ciężar i częstotliwość. Zmniejsz liczbę powtórzeń i zapomnij o trenowaniu aż do nieudanej próby. Rozważ klasyczny schemat 5 x 5. W przeciwieństwie do treningu wysokiej intensywności, ten nigdy nie zawiódł w budowaniu siły i mięśni. Dobierz ciężar nieznacznie poniżej swo-

jego 5PM (czyli maksa dla 5 powtórzeń) i spróbuj schematu 5 x 5 z 5-minutowymi przerwami pomiędzy seriami. Zawsze rób pełne serie! Nie będzie to łatwe przy twoich HIT-owskich przekonaniach, ale gdyby było, każdy by to robił.

Prawdopodobnie będziesz w stanie wykonać coś takiego: 5, 5, 4, 3, 3. Zostań przy tym obciążeniu i ćwicz 2–3 razy w tygodniu. Następnym razem możliwe, że zrobisz 5, 5, 5, 4, 4. Na kolejnej sesji lub za dwie dojdziesz do 5 x 5. Następnie dodaj 2,5 kg i powtórz schemat. Sześć tygodni później, bardziej świeży i umięśniony, zaczniesz też zastanawiać się nad swoim treningiem dolnych partii ciała, nawet jeśli nadal będziesz miał przyrosty.

Czy dobrze jest robić przerwy w treningu?

Pytanie: Czy dobrym pomysłem jest raz na jakiś czas zrobić sobie miesięczną przerwę w treningu?

Mistrz świata w podnoszeniu ciężarów Trofim Lomakin ledwo odwiedzał siłownię raz albo dwa razy w tygodniu, a i to zazwyczaj, aby zameldować się u trenera. Następnie trzy miesiące przed mistrzostwami ZSRR lub świata ten Syberyjczyk z kwadratową szczęką ostro podkręcał śrubę – i wygrywał. Lomakin przez dziesięć lat był mistrzem, sam będąc już grubo po trzydziestce.

Pracując nad rozprawą doktorską w 1997, Vladlen Voropayev, jeden z czołowych światowych ekspertów od ćwiczeń z odważnikami, obserwował sześćdziesięciu najlepszych *giriewików*, członków rosyjskiej drużyny narodowej i drużyn regionalnych. Aż 59,3% z nich robiło 1–4 miesięcy przerwy w treningach!

Obojętnie czy chodzi o podnoszenie ciężarów, odważników czy bodybuilding, pewne sprawy dotyczą wszystkich odmian ćwiczeń z ciężarami. Dzięki sporadycznym przerwom (około miesiąca w ciągu roku czy dwóch tygodni w pół-

roczu) naładujesz akumulatory i znowu z chęcią będziesz chodził na siłownię. Co ważniejsze, kiedy po przerwie powrócisz do regularnych ćwiczeń, twoje mięśnie i system nerwowy staną się bardziej wrażliwe na bodźce treningowe. Przyrosty będą szybkie i ogromne. Poniżej podaję przepis, jak wycisnąć maksimum korzyści ze zrobienia przerwy.

Po powrocie rozpocznij od bardzo, bardzo łatwego treningu. Nie tylko dla bezpieczeństwa, ale po to by zapewnić sobie duże przyrosty przez następne kilka miesięcy. Odtrenowane ciało nie wymaga zbyt dużej stymulacji, by wywołać w nim odpowiednią reakcję. Jednak oczywiście w miarę adaptacji, będziesz potrzebował coraz większych dawek (ćwiczenia nie różnią się pod tym względem zanadto od narkotyków). Jeśli jesteś na tyle zdyscyplinowany, by trzymać się cyklu dla trójboistów – gdzie zaczynasz od łatwego treningu i nie dorzucasz sobie więcej żelaznych „tabletek", póki stara dawka wciąż działa – to zapewnisz sobie gładki przyrost siły i masy mięśniowej przez kolejne trzy do czterech miesięcy.

Trening planowany czy free style?

Pytanie: Znam ludzi, którzy kurczowo trzymają się planu, i innych, którzy po prostu improwizują. Która metoda jest lepsza?

We wspomnianym wcześniej studium nad czołowymi zawodnikami w podnoszeniu rosyjskich odważników, 57,7% sportowców trzymało się planu treningowego, 23% uprawiało „styl wolny", a 11,6% nie udzieliło odpowiedzi. Tak samo jest w przypadku czołowych sportowców z innych dziedzin ciężarowych – jedni dokładnie planują swoją drogę na szczyt, inni po prostu improwizują.

Ewidentnie więc można osiągnąć sukces, podążając dowolną z tych dróg, ale lepiej, jeśli będziesz miał jakiś plan, dopóki nie nauczysz się słuchać własnego ciała. Mistrz sił zbrojnych USA Jack Reape podzielił się ciekawymi obserwacjami na forum dragondoor.com: „większość ludzi nie ma interesu

w tym, żeby improwizować podczas treningów. Moim skromnym zdaniem, to wymaga zbyt dużo doświadczenia, dyscypliny i samoświadomości, aby wszystko brać na wyczucie. Prawie nikt, kto improwizuje, nie schodzi dostatecznie dobrze z ciężkiego treningu. Są dni, kiedy czujesz się podle, ale są też dobre sesje. Dla mnie obiecującym sygnałem bywają męczące rozgrzewki, a złym omenem – te łatwe i przyjemne. Większość nowicjuszy nie jest fizycznie i mentalnie dość twarda, co powoduje zbyt wczesne wycofywanie się. Większość doświadczonych, nie wie, kiedy trzeba zacząć sobie poluzowywać (...) Sam pewnie raz czy dwa popełniłem taki błąd!

Oczywiście nie każdemu potrzebny jest rozpisany na szesnaście tygodni trening cykliczny na uzyskanie szczytu formy (...) [Jednak] trzymanie się ramowego planu to klucz do sukcesu. Toteż żeby się rozwijać, musisz w miarę postępów zmieniać natężenie i intensywność. Prosty fakt naukowy (...) Nie musisz być pedantyczny w przestrzeganiu schematu treningu, chociaż JEST to dopuszczalne. Po prostu ułóż w głowie jasny plan tego, co będziesz robił danego tygodnia, miesiąca i roku, a następnie dostosuj go do swoich możliwości czasowych i priorytetów.

Żaden plan nie wytrzymuje konfrontacji z przeciwnikiem, ale też nikt bez planu nie wytrzymuje konfrontacji z przeciwnikiem!"

Dobrze powiedziane.

Trening dwa razy dziennie: przetrenowanie czy balansowanie na granicy?

Pytanie: Słyszałem sprzeczne opinie na temat trenowania dwa razy dziennie. Niektórzy instruktorzy mówią, że bez takiej częstotliwości nie osiągniesz sukcesu, inni twierdzą, że prowadzi do przetrenowania. Kto ma rację?

Treningi dwa razy dziennie mają fascynującą historię. Schodząca gwiazda, rosyjski ciężarowiec Dawid Rigert spotkał wspaniałego trenera Rudolfa Plukfeldera (jeśli chodzi o nazwiska, to zarówno jeden, jak i drugi są zrusyfikowanymi Niemcami). Bardzo zaangażowany w swój trening młody Dawid przeniósł się do rodzinnego miasta Plukfeldera – Szachty koło Rostowa. Mając obsesję na punkcie siły, Rigert domagał się więcej bólu, niż aplikował mu jego trener. Potajemnie dorobił sobie klucz do siłowni i zakradał się tam na dodatkowy trening nocny. Kiedy zazdrośni przeciwnicy Plukfeldera dowiedzieli się o szalonym treningu Rigerta, donieśli władzom, że próbuje on zabić młodego sportowca. Jednak komisja medyczna zastała Rigerta w świetnym zdrowiu. Rigert ćwiczył dalej, a w końcu stał się jednym z ciężarowców wszech czasów. Nauka potwierdziła skuteczność takiego treningu. Bułgarscy trenerzy odwiedzali Plukfeldera, aby nauczyć się nowego sposobu trenowania. Dalszą cześć historii znasz – nieprzemijającą dominację rosyjskich ciężarowców oraz błyskawiczny awans Bułgarów.

Aczkolwiek jest też poważna ekspertyza, która mówi, że taki trening doprowadził do załamania się podnoszenia ciężarów w Ameryce. Legenda tego sportu Tommy Kono powiedział w wywiadzie dla *powerathletesmag.com*, że „ciężarowcy z USA muszą wrócić do amerykańskiego systemu treningu, a nie naśladować to, co robią Europejczycy. Muszą wrócić do podstaw i nie pozwalać, by trening był zdominowany przez intensywność czy tonaż. Wierzcie lub nie, mam na myśli stary system lekkich, średnich i ciężkich treningów 3–4 razy w tygodniu, gdzie każdy trening nie trwa dłużej niż 90 minut. Chodzi o obciążanie mięśni i dawanie im dostatecznie dużo czasu na regenerację. Zbyt wielu naszych dzisiejszych sportowców jest przeciążonych i odnosi kontuzje z powodu braku czasu na regenerację".

Kto ma rację? Nie sugeruj się tym, że przykłady pochodzą z podnoszenia ciężarów; takie same dwa obozy istnieją w kulturystyce. Lee Haney z powodzeniem ćwiczył dwa razy dziennie, podczas gdy inni przetrenowywali się.

Konkluzja jest taka, że trenowanie dwa razy dziennie działa świetnie, pod warunkiem że umiesz utrzymać wojskową dyscyplinę, nie masz napiętego planu, słuchasz swojego ciała oraz prowadzisz szczegółowy dziennik treningów. Nie dodawaj ni stąd, ni zowąd godzinnej sesji wieczornej do swojej zwykłej godzinnej z rana. To byłaby pewna recepta na przetrenowanie. Zrób zamiast tego dwa treningi po trzydzieści minut – po prostu podziel zwykłą sesję na dwie. Takie podejście, aby dzielić obciążenie treningowe,

zostało udokumentowane przez rosyjskich naukowców jako bardzo skuteczne. Co oczywiście nie oznacza, że jest koniecznie dobre dla ciebie. Jest to reżim trudny i bezlitosny. Prawdopodobnie lepiej wyjdziesz na posłuchaniu rad pana Kono.

A teraz pójdź poćwiczyć. Jak mawiał Rigert: „Bez marudzenia. Bez jęczenia. Bez narzekania".

PERFEKCYJNY TRENING DZIELONY Z GATUNKU AS STRONG AS YOU LOOK

Pytanie: Jaki podział powinienem zastosować do treningów z serii: „Bądź tak silny, na jakiego wyglądasz"?

W sam raz będzie jeden trening tygodniowo z wysokim natężeniem i dużą intensywnością na każdą partię ciała. Układ taki co siedem dni trenuje dane mięśnie ciężko w sposób bezpośredni – a pośrednio kilka razy w tygodniu. Jest to unikalna forma treningu cyklicznego, która nie została zapożyczona od rosyjskich ciężarowców ani amerykańskich trójboistów, ale wymyślona przez amerykańskich kulturystów.

Sugeruję następujący system:

Poniedziałek	klatka
Wtorek	plecy
Środa	ABS
Czwartek	ramiona
Piątek	nogi
Sobota	barki
Niedziela	odpoczynek

Po trzech tygodniach zmniejsz na tydzień liczbę powtórzeń o 33–50%, np. zamiast 4 x 4 rób 4 serie po 2 powtórzenia; 5 serii po 3 zamiast 5 x 5; 2 serie po 6 zamiast 3 serii. Myślę, że łapiesz, o co chodzi. Ostatni tydzień miesiąca będzie więc bardzo łatwy. Jest to celowe. Ten tydzień lekkiego treningu ma odnowić cię fizycznie i mentalnie oraz przygotować na spore przyrosty w kolejnym miesiącu.

Po 9-tygodniowym intensywnym wzroście przerzuć się na zupełnie inny trening. Ponieważ trenowałeś właśnie wszystkie mięśnie różnorodnymi ćwiczeniami, wróć teraz bez litości do podstaw, np. ćwiczeń trójboju plus podciągnięć na drążku. Ponieważ stosowałeś wysokie natężenie, teraz znacznie je zmniejsz, np. do 3 x 6 na jedno ćwiczenie, czyli zaledwie dwanaście serii na całe ciało. Dawałeś wycisk danej części ciała raz w tygodniu; teraz ćwicz z umiarkowaną intensywnością trzy razy w tygodniu. Ta radykalna zmiana znowu pobudzi twoje mięśnie do nowych przyrostów.

Dlaczego mięśnie brzucha – w przeciwieństwie do innych grup – można trenować codziennie?

Pytanie: Dlaczego jest tak, że ABS można trenować codziennie, a inne mięśnie potrzebują dwa, trzy lub nawet więcej dni na regenerację?

Każdy mięsień może być trenowany codziennie, jeśli jest czas na to i dobry powód ku temu. Rosyjska drużyna narodowa trójboju siłowego wyciska na ławce poziomej do ośmiu razy na tydzień. Dowiedziono, że podzielenie treningu na wiele minisesji znacznie zwiększa przyrosty siły (Zatsiorsky, 1995). Rzecz w tym, by podnosić dużo i tak często jak to możliwe, nie wyniszczając mięśnia. Jeśli trenujesz po to, by uzyskać siłę, a nie interesuje cię masa, lepiej, byś robił 1 x 5 codziennie niż 5 x 5 co pięć dni. Ten złoty podział – mat-

ka wszystkich podziałów – nie jest jednak idealny, jeśli chodzi o hipertrofię. Aleksiej Siwokon wyciska na ławce poziomej 225 kg, ale waży tylko 66 kg. Dla kulturysty lepsze jest rzadsze i cięższe atakowanie mięśni.

Ponieważ większość kulturystów nie chce mieć mięśni brzucha większych niż piersiowe, codzienne ćwiczenie środkowej sekcji (ciężko, ale nie do całkowitego wyczerpania, np. 3 x 3) jest rzeczywiście dobrą opcją (czyli trening na siłę, a nie masę). Dzięki temu będziesz węższy i mocniejszy w pasie, a plecy podziękują ci za to, gdy będzie wykonywał przysiady lub ciąg.

JAK Z CYTRYN ZROBIĆ LEMONIADĘ – OD PRZETRENOWANIA DO PRZYROSTÓW

Pytanie: Czytałem, że najlepsi rosyjscy sportowcy celowo przetrenowują się, by osiągnąć większe przyrosty. Czy byłoby to dobre dla kulturysty?

Sowieccy trenerzy zauważyli, że czekanie na całkowitą regenerację pomiędzy sesjami zapewnia postępy tylko do pewnego momentu. Rzeczywiście kontrolowane przetrenowanie – znane w Stanach jako *overreaching* – po którym następuje redukcja obciążeń, prowadzi do większych przyrostów niż w przypadku treningu z całkowitą regeneracją.

Mimo że Rosjanie stosują niekiedy bardzo wyszukane modele przetrenowania kontrolowanego, nie musi być zawsze taki poziom komplikacji jak w fizyce jądrowej. Każdy średniozaawansowany i zaawansowany kulturysta może z powodzeniem spożytkować schemat zaproponowany w jednym z darmowych artykułów na dragondoor.com. Ćwicz całe ciało przez 2–3 dni pod rząd. Następnie zrób sobie jeden lub dwa dni wolnego albo zredukuj trening do bardzo łatwej sesji regeneracji aktywnej. Atakuj, wycofuj się, atakuj, wycofuj się...

Jeśli lubisz, by trening wpasowywał się w dni tygodnia, spróbuj ćwiczyć od poniedziałku do czwartku, a od piątku do soboty odpoczywaj. Gość o imieniu Uru, z którym korespondowałem kilka lat temu, stosował ten właśnie schemat ze wspaniałym skutkiem. Niemniej jednak, obojętnie jaki plan stosujesz, słuchaj swojego ciała. *Overreaching* to potężne narzędzie, którego nieumiejętne i zbyt częste użycie może doprowadzić do kontuzji – kieruj się więc rozsądkiem!

Jeśli jesteś kulturystą preferującym schemat dzielony, takie treningi mogą nie odpowiadać ci na dłuższy czas. Nie ma problemu, a nawet to dobrze. Jak wyjaśnia były mistrz świata w podnoszeniu ciężarów prof. Arkady Vorobyev, „nieustanny trening z niepełną regeneracją może mieć niebezpieczne konsekwencje (...) [takie jak] chroniczne zmęczenie i przetrenowanie. Dlatego też organizm musi mieć czas na całkowitą regenerację".

Przeciążenie stosowane co miesiąc przez tydzień to aż nadto dla kulturysty. Doświadczysz intensywnego wzrostu mięśni, a – co zaskakujące – największe przyrosty będą najbardziej prawdopodobne w pierwszym tygodniu po powrocie do konwencjonalnego treningu dzielonego z pełną regeneracją.

Nie chciałbym jednak, abyś potraktował powyższy fakt jako argument na rzecz wyższości treningu z pełną regeneracją! Dochodzi tu po prostu do opóźnionej adaptacji, którą umożliwił wcześniejszy trening z przeciążeniem. Vorobyev wyjaśnia, że niekompletna regeneracja stymuluje ten proces – ciało musi nauczyć się jak szybciej rekompensować straty! Dobrą analogią jest taka sytuacja: powiedzmy, że zatrudniłeś się jako drwal i pierwszego dnia wróciłeś z pracy bardzo obolały. Jeśli wytrwasz i mimo bólu oraz zmęczenia będziesz nadal pracował następnego dnia, w końcu twoje ciało przystosuje się i nie będziesz miał problemu z codzienną orką. Z drugiej strony, gdyby pozwolono ci ścinać drzewa tylko wtedy, kiedy jesteś całkowicie zregenerowany, to pracowałbyś najwyżej dwa razy w tygodniu, a regeneracja byłaby zawsze powolna i bolesna (brzmi znajomo?).

Ćwicząc zdolność do regeneracji przez intensywny codzienny trening, zwiększysz swoje rezerwy adaptacyjne. Kiedy w końcowym etapie wrócisz do pobudzania każdego mięśnia co 3–5 dni, nabierzesz muskulatury i siły jak nigdy wcześniej!

Matematyka przyrostów mięśni

Pytanie: Stwierdziłeś, że mięsień będzie rósł, jeśli zostanie „potraktowany dużym obciążeniem". Nie ćwiczę na wyczucie, dlatego poprosiłbym o jaśniejsze wskazówki.

Przypomnij sobie, że aby osiągać największe przyrosty, trzeba ciężar bliski maksa podnosić jak najwięcej razy w jak najkrótszym czasie. Naturalnie wymagania te wykluczają się nawzajem, dlatego kulturysta musi znaleźć optimum pomiędzy **intensywnością** (średnim ciężarem treningowym), **natężeniem** (tonażem całkowitym) i **gęstością** (stosunkiem ćwiczeń do wypoczynku).

Jeśli nie chcesz dobierać parametrów treningowych na własną rękę, skorzystaj ze **wskaźnika mocy** (*power index*), zaproponowanego przez Johna Little'a i Petera Sisco w książce *Power Factor Training*. Powiedzmy, że zrobiłeś przysiady 3 x 10 z ciężarem 200 funtów* w 12 minut. Zacznij od zsumowania podniesionych ciężarów: 3 x 10 x 200 = 6000. Podnieś tę liczbę do kwadratu, czyli pomnóż przez samą siebie: 6000 x 6000 = 36000000 (podnoszenie tonażu do kwadratu jest bardzo sprytnym posunięciem ze strony autorów książki, ponieważ mobilizuje do zwiększenia natężenia; nawet niewielki jego wzrost prowadzi do znacznego skoku wskaźnika mocy).

Ostatnim krokiem jest podzielenie otrzymanej liczby przez czas (w minutach), jaki poświeciłeś na wykonanie wszystkich serii. 36000000: 12 = 3000000. Aby uprościć sobie życie, pozbądź się sześciu zer. W rezultacie otrzymasz wskaźnik mocy (który powinien raczej nazywać się „wskaźnikiem masy") = 3.

Aby poznać dalsze parametry treningowe, oblicz **wskaźnik intensywności** według rosyjskiej definicji (Czerniak, 1978). Polega to na wyliczeniu średniego obciążenia na serię. Po prostu podziel ogólny tonaż (u nas 6000 funtów) przez całkowitą liczbę wykonanych powtórzeń (3 x 10 = 30). Intensywność wynosi w naszym przykładzie 6000: 30 = 200 funtów.

Nie muszę dodawać, że jeśli ćwiczysz z różnymi ciężarami w seriach, wymaga to trochę więcej obliczeń. Załóżmy, że robiłeś przysiady: 200 x 10, 210

* Aby przeliczyć funty na kilogramy, należy pomnożyć wartości przez 0,45 (przyp. tłum.).

x 8, 220 x 6. Oblicz tonaż każdej serii z osobna: 200 x 10 = 2000; 210 x 8 = 1680; 220 x 6 = 1320. Następnie dodaj te wyniki, aby otrzymać tonaż całkowity: 2000 + 1680 + 1320 = 5000. Z kolei zsumuj wszystkie powtórzenia: 10 + 8 + 6 = 24. Na koniec podziel tonaż przez liczbę powtórzeń: 5000: 24 = 208. Średnia intensywność wynosi 208 funtów.

Jedynym, co musisz teraz robić, jest staranie, by zwiększać swój wskaźnik mocy i średnią intensywność, a mięso zacznie trzymać się kości (jeśli tylko będziesz jadł odpowiednio dużo). Liczby bardzo szybko nauczą cię ćwiczenia ze średnimi ciężarami, utrzymywania małej ilości powtórzeń, robienia wielu serii bez szwendania się w przerwach i kończenia ich przed nieudanym powtórzeniem. Wiedz też, że choć w dłuższym okresie powinieneś dążyć do zwiększania wskaźników mocy i intensywności, nie jest konieczne, abyś robił to co trening – mogłoby to nawet przynieść efekt przeciwny do zamierzonego. Ciężary należy co trochę zwiększać i zmniejszać, zwiększać i zmniejszać, aby wycisnąć z treningu jak najwięcej.

Ostatnie osiągnięcie – *Escalating Density Training*™ (trening wzrastającej gęstości) Charlesa Staley'a – jest najbardziej pomysłowym i niezawodnym schematem do planowania treningów siły, jakie kiedykolwiek widziałem. Nie mogłem przekonać swojego szwagra do podnoszenia rosyjskich odważników. Potem zobaczył jednak Mike'a Mahlera po treningu EDT i już się nie wahał. Teraz ćwiczy wyłącznie z odważnikami i wyłącznie według schematu EDT. Bardzo szybko nabrał muskulatury i siły i nie wygląda na to, aby miał w najbliższym czasie przystopować. Kup książkę Charlsa Staley'a na edtsecrets.com lub gdzie indziej.

Różnicowanie tempa ćwiczeń

Pytanie: Czy opłaca się różnicowanie tempa ćwiczenia?

Lelikow (1975) badał wpływ tempa wykonywania ćwiczeń na przyrosty siły. Odkrył, że szybkie tempo było najgorsze, wolne dawało trochę lepszy wy-

nik, a średnie okazało się najlepsze. Niemniej jednak, kiedy tempo było różnicowane, przyrosty były o 50% większe niż przy stałym utrzymywaniu średniego tempa!

Tak jest, zwalnianie i przyśpieszanie powtórzeń pomoże ci osiągnąć większe postępy w zdobywaniu siły i masy. I nie potrzeba stosować do tego jakichś kosmicznych obliczeń. Przez większość czasu powinieneś trenować tempem umiarkowanie wolnym, co sprzyja generowaniu największego napięcia mięśni. Jest to tempo takie, jakbyś podnosił opornego maksa. Nie musisz specjalnie zwalniać – jeśli utrzymasz napięcie całego ciała i będziesz podnosił pewnie i ze spokojem, twoje mięśnie same znajdą odpowiedni rytm.

Od czasu do czasu przerzuć się na krótko na szybkie lub przesadnie wolne tempo ćwiczeń. Marty Gallagher raz na jakiś czas robi dla urozmaicenia kilkutygodniowy trening Super Slow™. W cyklu przysiadów S. Y. Smołowa (patrz str. 44–48) dwa miesięczne mozolne mezocykle rozdzielone są dwutygodniowymi okresami „przełączenia" z treningiem eksplozywnym i plyometrycznym. Chodzi o to, aby zapewnić radykalnie odmienne bodźce dla systemu nerwowego i mięśni – oraz przerwę pomiędzy dwoma makabrycznymi etapami.

Nie jesteś zadowolony z tempa własnych postępów?

Pytanie: Jestem bardzo niezadowolony ze swoich postępów. Bez reszty poświęcam się treningowi, a mimo to wydaje mi się, jakbym stał w miejscu. Nie miałem żadnych przyrostów mięśni ani siły przez ostatnie sześć miesięcy. Czy to przez genetykę?

Czy zauważyłeś, że wielu kulturystów – zarówno mistrzów, jak i zwykłych bywalców siłowni – przetrenowuje się lub doznaje kontuzji zaledwie po kilku

latach treningu i rezygnują? Z drugiej strony, istnieje społeczność trójboistów, w której kariery trwają dziesięciolecia, czterdziestokilkuletni goście biją rekordy, sześćdziesięciolatkowie podnoszą w martwym ciągu ciężary trzykrotnie przewyższające masę ich ciała. Co takiego wiedzą, czego ty nie wiesz?

Odpowiedzią jest trening cykliczny, rozpoczynanie ćwiczeń lekkimi obciążeniami, nietrenowanie aż do nieudanych powtórzeń i stopniowe budowanie nowego szczytu formy przez tygodnie czy miesiące. Trójboiści nie próbują nikomu imponować ciągłym dźwiganiem maksymalnych ciężarów. Facet, który wyciska 225 kg na ławce, jest zadowolony z treningu z obciążeniem 180 lub 130 kg, bo wie, że za dwanaście tygodni, kiedy odbędą się zawody, doda 2,5 kg do swojego potężnego maksa. W rzeczywistości rzadko spotyka się ciężarowca, który dźwiga maksa więcej niż trzy, cztery razy w roku – a te osobiste rekordy nigdy nie są marnowane w siłowni, a zawsze z poświęceniem zachowywane na zawody.

Idealnym rozwiązaniem jest usystematyzowany tradycyjny trening cykliczny trójboju, ale są i inne sposoby, by tę klasyczną metodę zawrzeć w swoim treningu. Aby dowiedzieć się więcej, przeczytaj post towariszcza Jake'a Muellera na forum dragondoor.com. „Wprowadziłem nową zasadę, która może jest już znana od dawien dawna, ale jest nowa w moim treningu: metoda kuli śniegowej (...) dobrym rozwiązaniem jest łagodne «podganianie» czy «szturchanie» postępów. Np. mój trening zarzutu i żołnierskiego wyciskania przewiduje zmiany obciążeń co sesja (...) Ostatnie dwa tygodnie robiłem 87,5 kg x 10 x 3 [serie x powtórzenia], 105 kg x 8 x 1; 92,5 kg x 10 x 2; 100 kg x 12 x 1. Teraz prawdopodobnie będę mógł podnieść 100 kg w 3 seriach po 3 lub 92 kg w seriach po 5. Głównym celem tego treningu jest ćwiczenie ze stosunkowo dużymi obciążeniami (75–90%) i NIEWYWOŁYWANIE przemęczenia. Kiedy zacznę wszystko od początku, dodam tylko 2,5 kg do każdego obciążenia, podnosząc odpowiednio po 90; 107,5; 95; i 102,5 kg. Tak jak kilka lat temu napisał Dan John, motoda: «2,5 kg tutaj, jedno powtórzenie tam» jest drogą do sukcesu, w przeciwieństwie do trenowania na krawędzi za każdym razem, kiedy przychodzisz na siłownię. Twoje postępy niech będą nieprzerwane i stabilne. Od czasu do czasu poluzuj sobie, a utrzymasz stałe postępy i unikniesz wypalenia (fizycznego i psychicznego)". Jak głosi starożytna mądrość: kto zrozumiał życie, nie spieszy się.

RÓŻNORODNOŚĆ DLA MINIMALISTÓW

Pytanie: Z jednej strony jesteś za minimalistycznym podejściem do treningu, a z drugiej uczysz tych wszystkich dziwnych ćwiczeń i ich wariantów. Jak godzisz minimalizm z różnorodnością?

Im coś jest mniej skomplikowane, tym mniejsze ryzyko, że się zepsuje. Dobrym przykładem jest sukces sławnego – czy może raczej niesławnego – rosyjskiego karabinu Kałasznikowa. Moje treningi są maksymalnie uproszczone. Zawsze składają się z bardzo ograniczonej liczny ćwiczeń – tylko tych niezbędnych, ale czasem z jakimś ciekawym dodatkiem.

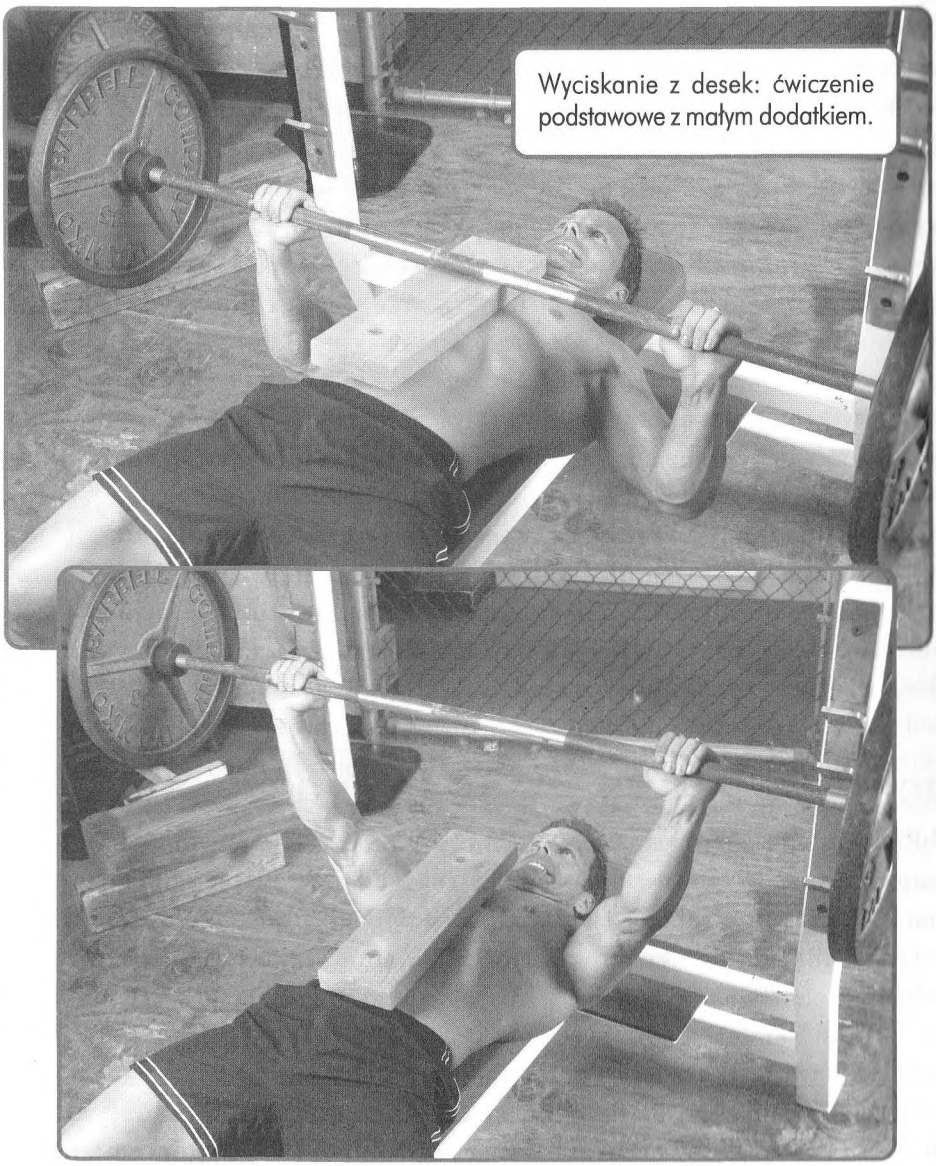
Zaraz wyjaśnię logikę, która stoi za tymi „dodatkami". Z jednej strony, doświadczenie pokazuje, że ćwiczenia podstawowe, takie jak przysiady i martwy ciąg, dostarczają największych przyrostów siły i masy. Z drugiej, różne „wariacje" na temat tych ćwiczeń czasem mogą prowadzić do kontuzji i nie nakierowywać się na usuniecie czyichś słabych punktów, czy to w sile, czy rozwoju muskulatury. Czynią to odpowiednio dobrane mutacje ćwiczeń podstawowych – i to o wiele lepiej niż lalusiowate ćwiczenia izolowane. Poniżej przedstawiam kilka przykładów.

Przykład 1

U Roberta wyciskanie na ławce utknęło w miejscu. Jego punkt krytyczny znajduje się kilka centymetrów nad klatką. Kolega z siłowni diagnozuje sytuację i mówi, że problem tkwi w słabych mięśniach naramiennych. Zaleca wyciskanie żołnierskie oraz wznosy przodem. Trzy tygodnie później wyciskanie Roberta nadal stoi w miejscu, a do tego zaczynają go boleć ramiona.

Robert mówi „nie" takiemu przetrenowaniu, regeneruje się i prosi o radę trenera trójboju. Ten kładzie mu klatkę kilka desek (lub książkę telefoniczną) i poleca, żeby obniżał sztangę, do momentu kiedy dotknie desek (ułożonych dokładnie do poziomie jego punktu krytycznego). Robert ma

przykazane, aby robić pauzy, tak by nie odbijać sztangi (ale też, by się nie zapadała), tylko wyciskać (bez wypychania z klatki i innych oszustw). Trener zaleca normalne wyciskanie ze średnimi obciążeniami raz w tygodniu oraz dwa dni w tygodniu intensywne wyciskanie z desek. Miesiąc później punkt krytyczny Roberta jest już tylko historią, a jego rekord poprawia się o 7,5 kg i wynosi 150 kg.



Wyciskanie z desek: ćwiczenie podstawowe z małym dodatkiem.

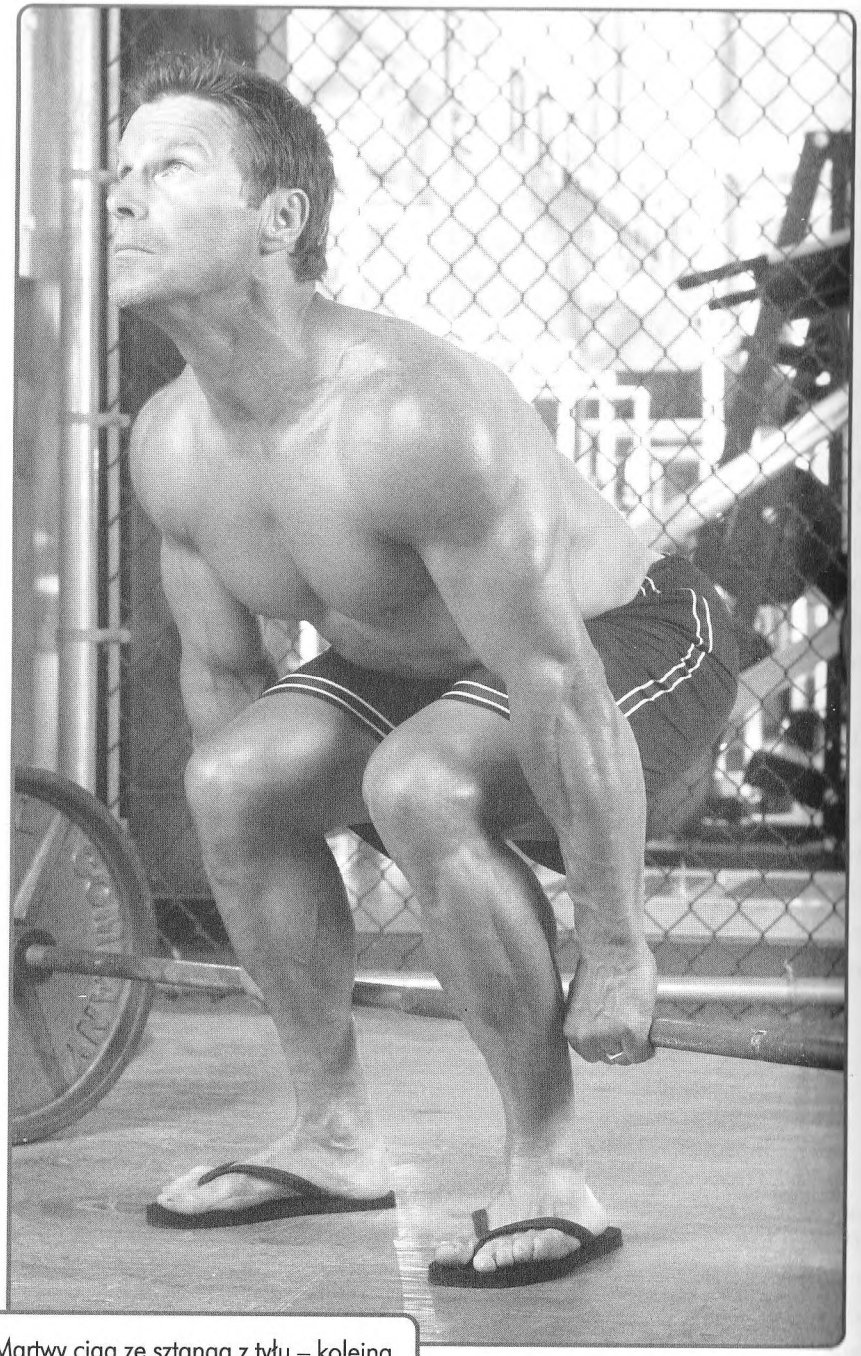
Przykład 2

Beata chce wyrzeźbić dolne partie mięśni czworogłowych. Nie jest zadowolona ze swoich nabitych nóg, które dał jej trening oparty na przysiadach. Przystępuje do standardowej procedury siłownianej i przerzuca się na prostowanie nóg w siadzie. Miesiąc później jej siła znacznie spada, co może stwierdzić w grze w softball. Rzeźbienie mięśni ud przynosi skutek, jednak zaczynają ją boleć kolana.

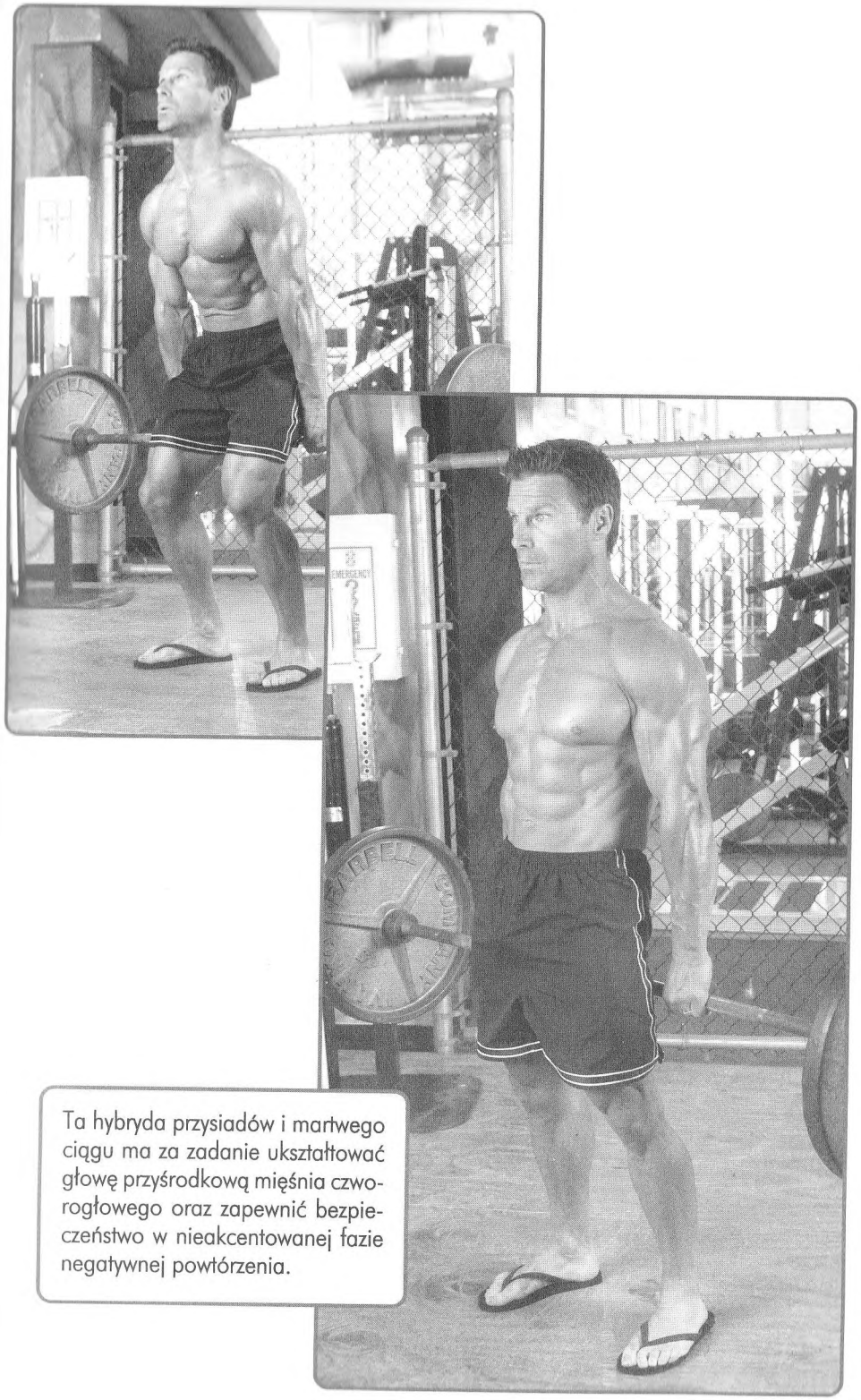
Spotyka trenera, który wyjaśnia jej, że u wielu ludzi kolana nie wytrzymują prostowania nóg w siadzie i że generalnie nie ma to jak przysiad. Beata spiera się, że przysiady bardzo pogrubiły jej uda. Trener wyjaśnia jednak, że stało się tak widocznie dlatego, że ciężary były źle dobrane w stosunku do jej celów. Aby uniknąć hipertrofii podczas treningu siłowego i wzmacniającego mięśnie, trzeba utrzymywać niską liczbę powtórzeń i serii. A wkładanie mniej wysiłku w fazę negatywną zapobiegnie niechcianemu rozrostowi mięśnia.

Trener poleca Beacie martwy ciąg ze sztangą trzymaną z tyłu. Ta hybryda przysiadów i martwego ciągu ma za zadanie ukształtować głowę przyśrodkową mięśnia czworogłowego oraz zapewnić bezpieczeństwo w nieakcentowanej fazie negatywnej powtórzenia. Trener zaleca robienie 3 serii po 3 dwa razy w tygodniu. Miesiąc później mięśnie ud są wyrzeźbione, ale nie większe, kolana przestały boleć, a nasza bohaterka biega szybciej bo boisku niż kiedykolwiek.

Jak widzimy w powyższych przykładach, nawet bardzo okrojony trening podstawowy może być dostosowany do indywidualnych potrzeb siłowych i fizycznych, słabych punktów i doznanych kontuzji. Właściwym rozwiązaniem jest zainteresowanie się modyfikacjami podstawowych ćwiczeń. Trzymaj się jednej modyfikacji przez około sześć tygodni, po czym wróć do opcji tradycyjnej lub znajdź inną wariację na temat ćwiczenia, aby przezwyciężyć kolejny słaby punkt. To jest sedno „minimalistycznej różnorodności" w treningu siły i masy.



Martwy ciąg ze sztangą z tyłu – kolejna modyfikacja podstawowego ćwiczenia.



Ta hybryda przysiadów i martwego ciągu ma za zadanie ukształtować głowę przyśrodkową mięśnia czworogłowego oraz zapewnić bezpieczeństwo w nieakcentowanej fazie negatywnej powtórzenia.

Rozdział Trzeci

Nagi wojownik – silny zawsze i wszędzie dzięki ćwiczeniom z masą ciała

„Drabina do siły" rosyjskich służb specjalnych

Na okrągło powtarzam: drogą osiągnięcia mięśni i mocy jest zwiększenie natężenia treningów przy równoczesnym nieprzemęczaniu się.

W rosyjskich siłach specjalnych praktykowano skuteczną technikę zwiększania natężenia. Sprostanie wymaganiu specnazu – zrobienia osiemnastu podciągnięć z pełnego zwisu w dziesięciokilogramowej kamizelce kuloodpornej – wymagało odbycia inteligentnego treningu. Dlatego też między zajęciami strzelania z broni palnej, języków obcych i innych, mniej przyjaznych „przedmiotów specjalnych" wychodziliśmy jeden za drugim, by robić podciągnięcia, nazywając to „drabinami". Ja podciągam się raz, ty też podciągasz się raz. Ja dwa razy, ty też dwa itd., aż któryś z nas nie wydolił. Następnie, jeśli mieliśmy jeszcze czas, zaczynaliśmy od nowa. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10... 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7... 1, 2, 3, 4, 5. Codziennie zaliczaliśmy setki podciągnięć bez wypalenia się. Ekstremalne testy sprawnościowe do naszych służb okazywały się potem bułką z masłem.

Od kiedy Imperium Zła przestało istnieć, szkoliłem różne specjalne i doborowe jednostki wojskowe oraz cywilne organy porządku publicznego w USA. „Drabiny" odznaczały się tutaj taką samą skutecznością i niezawodnością jak po drugiej stronie żelaznej kurtyny. Żołnierz oddziałów rozpoznania amerykańskiej piechoty morskiej, weteran pierwszej wojny w Zatoce Perskiej, zwiększa pokaźny wyniki dwudziestu podciągnięć do trzydziestu pięciu... Teksański kowboj z jednostek specjalnych SWAT nie robi już dwudziestu pięciu podciągnięć, tylko czterdzieści... Chłopak tuż po szkole wspina się po „drabinie" prosto do wymarzonego oddziału specjalnego marynarki wojennej Navy SEAL... Naturalnie, postępy ludzi, którzy nie mają kondycji wymaganej w jednostkach specjalnych, są jeszcze większe. Zmiany, takie jak zwiększenie podciągnięć z dziesięciu do dwudziestu w ciągu kilku miesięcy, są typowe.

„Drabina" umożliwia trenującemu maksymalizację natężenia bez wypalenia się, ponieważ ciężkie są tylko końcowe serie. Dostajesz chwilę wytchnienia, gdy ponownie rozpoczynasz od pierwszego szczebla. Dlatego też ważne jest, aby po wejściu na szczyt zaczynać od samego początku (np. 1, 2, 3, 4, 5, 1, 2...) zamiast schodzić (1, 2, 3, 4, 5, 4, 3, 2, 1). Robienie piramidy szybko męczy mięśnie i tym samym zmniejsza całościowe natężenie.

Drabina umożliwia strongmanowi czy strongmance „nasmarowanie gwintów" * w wybranym ćwiczeniu przez wyjątkowo duże natężenie: 1 + 2 + 3 + 4 + 5 = 15. Powtórz te serie osiem razy (nie jest to wyczyn, jeśli nie należysz do kategorii superciężkiej), a masz na koncie 120 podciągnięć! Spróbuj zrobić tyle na jednym treningu korzystając z innego schematu, a z pewnością polegniesz (np. według popularnego schematu robienia tylu serii do granic możliwości, ile trzeba, by osiągnąć przewidzianą całościową liczbę powtórzeń, powiedzmy 12, 10, 9, 7, 7, 5, 4, 2, 1, 1, 1, 1).

Dwa rodzaje drabin

Są dwa rodzaje drabin: „otwarta", dobra do współzawodnictwa, i zamknięta. Pierwsza kończy się, kiedy ty lub twój partner nie możecie przebić ostatniej serii. Czas odpoczynku jest regulowany naturalnie: zaczynasz ćwiczyć, kiedy drugi towarzysz odpada od drążka. Współzawodniczyć mogą dwie lub więcej osób. Jeśli ćwiczysz sam, ustalaj czas przerwy, wyobrażając sobie, że współzawodniczysz z jednym lub wieloma rywalami.

Drabina zamknięta polega na dochodzeniu do określonej liczny powtórzeń, np. do pięciu, jeśli jesteś w stanie zrobić siedem. Po osiągnięciu tej liczby zaczynasz od początku. Chociaż nie ma przy tym tyle zabawy, odmiana ta zapewnia stabilniejsze i pewniejsze postępy, ponieważ mniejsze jest ryzyko przetrenowania. Możesz trenować według zamkniętej drabiny, kiedy ćwiczysz sam; a gdy masz towarzystwo – skorzystaj z otwartej.

---

* O metodzie „smarowaniu gwintów" autor pisze w swojej książce *Nagi wojownik* (przyp. red. pol.).

Choć klasyczna drabina jest techniką zwiększającą przede wszystkim wytrzymałość i masę, niektórzy eksperci rosyjscy, np. Bondarczuk, twierdzą, że efekt kumulacji wielu serii o małej intensywności ma podobny skutek jak przy dużych obciążeniach. Innymi słowy, nastaw się, że twoja siła, masa i wytrzymałość wzrosną. Co więcej, drabiny ćwiczone w butach i spodniach znacznie polepszyły nasze wyniki na torze przeszkód, gdy byliśmy w pełnym rynsztunku. Ty możesz być silniejszy, wybierając prostszą drogę. Przygotuj ciężar, z którym zrobisz maksymalnie 5–6 powtórzeń i wykonuj serie po 1, 2, 3 powtórzenia. Rób jednominutowe przerwy i ćwicz według tego schematu do zmęczenia.

Nigdzie nie jest też powiedziane, że musisz w kolejnej serii dodawać jedno powtórzenie. W ćwiczeniach wysokopowtórzeniowych możesz robić skoki o kilka szczebli, np. 5, 10, 15 i 20 pompek, jeśli robisz pięćdziesiąt naraz, lub 3, 6, 9, 12, 15 dla kogoś, kto robi dwadzieścia pięć.

Metoda drabiny jest bardzo elastyczna, jeśli chodzi o stopień zaawansowania ćwiczącego, i nie musi być wykorzystywana tylko do podciągania na drążku. Sam ustalasz liczbę serii i powtórzeń. Tak samo, jeśli chodzi o częstotliwość treningu, użyte obciążenia i rodzaj ćwiczeń. Możesz „wchodzić" po drabinie codziennie lub robić sobie jeden albo dwa dni przerwy pomiędzy sesjami. Jest to niezgodne z moją totalitarną naturą, ale w układaniu treningu z drabinami masz pełną swobodę. Niemniej pokażę ci przykładowy trening, aby ułatwić to zadanie.

Poniżej znajduje się schemat treningu według drabiny otwartej, składający się z podciągnięć na drążku i pompek typu „nurkujący bombowiec" (patrz moja książka *Nagi wojownik*), które wykonywane są cyklicznie. Przechodź z jednego ćwiczenia do drugiego, odpoczywając nie dłużej, niż twój partner wykonuje swoją serię. Jeśli wypompowałeś się, odpocznij minutę i zaczynaj od początku. Załóżmy, że twój maks to 10 podciągnięć i 20 bombowców. Stosownie do tego liczbę powtórzeń w podciąganiu będziemy zwiększać o jeden, a w pompkach o dwa. Do roboty!

Jesteś wypompowany! Jeśli nie możesz zrobić więcej niż jedno powtórzenie w drugiej serii, zabawa się kończy. Porozciągaj się i odpocznij. Otwarta drabina zmusza do osiągania granic możliwości, tak że będziesz potrzebował dwóch dni, zanim ją powtórzysz, albo zrób tylko lekki trening nazajutrz.

Przykładowy trening z drabiną

Szczebel drabiny	Podciągnięcia	Pompki „nurkujący bombowiec"
1	1	2
2	2	4
3	3 (trudne)	6

Jeśli nie wykonałeś założonej liczby powtórzeń w dowolnym z ćwiczeń lub jesteś pewien, że nie będziesz w stanie zrobić ich na kolejnym etapie, odpocznij przez minutę i zacznij od początku:

4	1	2
5	2	4
6	3 (bardzo trudne)	6
Kolejny odpoczynek.		
7	1	2
8	2 (wiesz, że nie zdołasz zrobić 3)	4
Odpoczynek		
9	1	2
10	2 (trudne)	4
Odpoczynek		
11	1	2
12	1 (nie możesz zrobić 2)	4

Myślę, że załapałeś, o co chodzi. Drabina to cykl na siłę, skompresowany z dwunastu tygodni do dwunastu minut. Periodyzacja zminiaturyzowana tak, aby zmieścić się w jednej sesji. Najlepsze jest to, że nie musisz być członkiem rosyjskich służb specjalnych ani żołnierzem Marine, by przez drabiny zwiększyć swoją siłę i masę. To jest proste jak drut.

Niecny rosyjski program „Na glebę!"

Zanim wyciskanie na ławce stało się oczkiem w głowie dawnych trójboistów, miarą mężczyzny były pompki. Granicą oddzielającą szczawia od mężczyzny było sto pompek. I ta granica nadal obowiązuje. Jak ty na tym tle wypadasz?

Całkiem nieźle, jeśli będziesz trzymał się mojego planu.

Podczas gdy trening z dużymi obciążeniami wpływa na przyrost białek kurczliwych, duże natężenie i niska intensywność ćwiczeń (jak w pompkach) inicjuje rozrost innych części maszynerii mięśniowej – zwiększa się objętość sarkoplazmy (galaretowatego wypełnienia mięśni), nabrzmiewają mitochondria (elektrownie komórek mięśniowych), w całym mięśniu rozpościerają swoje macki naczynia włosowate. Choć naczynia włosowate, „okablowanie" mięśnia, stanowią tylko ułamek jego obwodu, pełnią ogromnie ważną funkcję w pęcznieniu miofibryli, czyli „rzeczywistego mięśnia", kiedy wraca się do treningu z dużymi obciążeniami. Oto jak to działa.

Brytyjskie badanie (Schott *et al.*, 1995) dowiodło, że większy kontakt komórek mięśnia z różnymi metabolitami, czyli „mięśniowymi spalinami", prowadzi do większych przyrostów siły i masy. Niektórzy eksperci sugerują, że im rozleglejsze unaczynienie mięśnia, tym bardziej nasiąka on metabolitami wewnątrzmięśniowymi i czynnikami wzrostu – czego skutkiem jest większy przyrost mięśnia.

W końcu coś do rzeczy. Według sowieckich badań (Zaleskij i Burchanow, 1981), rozwój sieci naczyniowej nie nadąża za hipertrofią mięśniową. Dlatego jeśli chcesz utrzymać dalszy wzrost mięśni po łatwych pierwszych przyrostach, musisz znaleźć sposób na budowanie sieci naczyniowej.

I właśnie wtedy z pomocą przychodzi superduża liczba powtórzeń. Lüthi *et al.* (1986) odkrył, że trening z dużymi ciężarami nie wpływa na naczynia włosowate. Tesch *et al.* (1984) dodał, że mięśnie olimpijskich ciężarowców i trójboistów (sportowców, którzy trenują z małą liczbą powtórzeń i długimi przerwami na odpoczynek) wykazują mniejszą gęstość naczyń włosowatych niż u ludzi nietrenowanych! A według Sjøogarda (1984), większe unaczynienie mięśnia jest rezultatem treningu wytrzymałościowego (czy nie wyjaśnia to, dlaczego twoje nogi dużo łatwiej nabierają masy niż ramiona?). Tak więc do roboty, towarzyszu!

Niecny rosyjski program „Na glebę!"

	Intensywność względna	Częstotliwość serii
Poniedziałek	100% (test); 30%	co 60 min
Wtorek	50%	co 60 min
Środa	60%	co 45 min
Czwartek	25%	co 60 min
Piątek	45%	co 30 min
Sobota	40%	co 60 min
Niedziela	20%	co 90 min
Poniedziałek	100% (test); 35%	co 45 min
Wtorek	55%	co 20 min
Środa	30%	co 15 min
Czwartek	65%	co 60 min
Piątek	35%	co 45 min
Sobota	45%	co 60 min
Niedziela	25%	co 120 min
Poniedziałek	100% (test)	

Nie stosuj ślepo tego ani żadnego innego treningu; zawsze polegaj na własnej ocenie sytuacji! Jeśli jest to zbyt dużo dla ciebie, zmniejsz parametry, a potem zwiększaj je powoli!

Program ten nie wymaga dodatkowych wyjaśnień. Po prostu padnij na ziemię, towarzyszu, i rób pompki w określone dni z podaną intensywnością,

którą obliczysz na podstawie swojego rekordu z ostatnich dni (jeśli zrobiłeś np. 50 pompek na teście, wykonaj 25 w dniu, w którym intensywność względna wynosi 50%). W poniedziałki testuj się w jednej serii, po czym rób lekkie serie przez resztę dnia.

Odmierzaj czas pomiędzy seriami, ale nie wpadaj w szał, jeśli pominiesz jakąś randkę z podłogą. Nadrób to, jeżeli możesz – ale nie forsuj się. Wykonuj serie od wstania rano do jednej godziny przez pójściem spać. Naturalnie, ludzie normalnie pracujący zawodowo będą mieli kilka dziur w planie ćwiczeń, gdy nie będą mogli rzucać się na parkiet i pompować. Nie przejmuj się tym, tylko ćwicz, gdy szef patrzy w drugą stronę.

Zauważ, że masz ćwiczyć do granicy swoich możliwości tylko raz w tygodniu. Serie z dużą liczbą powtórzeń wykonywane do zmęczenia są dużo groźniejsze, niż wyglądają. Napięcie mięśni stabilizujących nie jest wystarczające, aby zabezpieczać stawy i tkankę łączną – i szczególnie ta dostaje popalić. Dlatego trzymaj się podanego planu i zawsze (z wyjątkiem dni testowych) zachowuj pewien margines siły! Nie martw się; osiągniesz wielkie przyrosty bez udawania wiertaki udarowej w ostatnim powtórzeniu, ociekania potem i wykrzywiania się w minach *macho*.

Powyższy plan wymaga, abyś dał sobie spokój z innymi ćwiczeniami na górne partie mięśni z wyjątkiem podciągnięć na drążku podchwytem lub nachwytem. Oba te ulubione ćwiczenia wojskowych trenują mięśnie, pomijane w pompkach, i równoważą muskulaturę ramion. Wybór programu na podciągnięcia należy do ciebie.

A teraz słowo na temat inny niż osiąganie pokaźnych mięśni lub stawanie się jednym z niewielu „prawdziwych" mężczyzn. W rzeczywistości pompki są dobre na zwiększenie siły tylko w przypadku, kiedy możesz ledwo zrobić kilka. Jednak stare dobre pompki są też przydatne w rozwijaniu wytrzymałości barków w określonych dyscyplinach, takich jak boks. Dla zawodowych bokserów pompki tradycyjnie są oczkiem w głowie. Twierdzą oni, że ćwiczenie to zwiększa moc uderzenia. I rzeczywiście tak jest, choć niezupełnie na takiej zasadzie, jak sobie wyobrażają.

Kluczowe dla przepływu siły z bioder do pięści jest rozluźnienie barków. Każdy, kto założył kiedyś rękawice bokserskie i stanął na ringu, wie, że trzymanie gardy i boksowanie przez kilka rund bardzo męczy barki. Zmęczo-

ny mięsień to napięty mięsień. Kiedy mięśnie naramienne się męczą, ciosy przeistaczają się w pchnięcia. Dlatego właśnie ostatnie rundy profesjonalnej walki bokserskiej wyglądają jak amatorska bijatyka. I również dlatego zawodowcy zwykle wiernie trzymają się sprawdzonych i skutecznych pompek.

Bez względu na to, czy trenujesz boks, czy jakąś inną dyscyplinę, twoje przyrosty zwiększy **poprawna technika robienia pompek**. Ciężar rozłóż bliżej podstawy dłoni, a nie palców. Jeśli przy tradycyjnej technice robienia pompek bolą cię nadgarstki, masz kilka opcji. Wyborem dobrym dla japiszonów mogą być uchwyty do pompek lub para sztangielek z sześciokątnymi „talerzami". Alternatywą bardziej męską jest robienie pompek sposobem karateków – na kostkach dłoni. Jeśli nie masz w najbliższych planach skopania komuś tyłka, możesz robić pompki na całej powierzchni pięści (wstyd!). Jednak poprawna, pochodząca ze sztuk walki technika wykonywania pompek, stosowana przez zawodników walczących na gołe pięści, polega na rozłożeniu ciężaru tylko na dwóch kostkach: palca wskazującego i środkowego. Zobaczysz, że ta męska technika bardzo szybko wzmocni ci nadgarstki. Jeśli zaś pytasz o ramiona, to nie, nie będą wyglądały lepiej, natomiast polepszą się twoje wyniki w wyciskaniu na ławce, ponieważ twoje cienkie jak makaron nadgarstki przestaną błagać o litość i taśmy.

W sowieckich siłach specjalnych wykonywaliśmy pompki na kostkach na betonie, ale dla ciebie będzie lepiej, jeśli zrobisz je na powierzchni elastycznej, np. na trawie lub gumowej macie w siłowni. Upewnij się, że podłoga jest czysta. Drobinki kurzu mogą podrażnić twoją niemowlęcą skórę.

Rozstaw rąk zależy od ciebie. Możesz różnicować go z serii na serię.

Tyłek trzymaj lekko wypchnięty; to zabezpiecza plecy przed zapadaniem się i bólami oraz sprawia, że pompki wyglądają na solidniejsze.

Nie trzymaj ściśniętej klatki piersiowej, ale wypychaj ją. Zakres ruchu będzie trochę zredukowany, mięśnie piersiowe wstępnie napięte dla większej mocy, a uraz barków mniej prawdopodobny.

Z ruchem ciała zsynchronizuj oddech. Nierobienie tego w treningu wytrzymałościowym jest jak pocałunek śmierci. W tych okolicznościach najbardziej naturalne jest branie wdechu podczas opuszczania się i wydychanie

powietrza w trakcie podnoszenia się. Wyobraź sobie, jak twój oddech czy energia *chi* przepływa z brzucha do ramion. Nie lekceważ mocy takiej wizualizacji. Istnieje mnóstwo dowodów, że wybór odpowiedniego schematu oddychania ma bardzo silny wpływ na rezultat ćwiczenia.

Postaraj się, aby twoje mięśnie odpoczywały podczas opuszczania ciała. Dobry sportowiec wytrzymałościowy wie, jak sprawić, by jego kończyny regenerowały się pomiędzy poszczególnymi krokami. Jak najprędzej znajdź swój rytm i trzymaj się go. Rytmiczny ruch zużywa znacznie mniej energii niż chaotyczny, a to dzięki czemuś w twoim systemie nerwowym, co zwie się „centralnymi generatorami bodźców" (*central pattern generators*).

Skorzystaj z elastycznego odbicia w dolnej fazie ruchu. To nie są zawody w wyciskaniu, tak że nikt nie uzna próby za spaloną, jeśli nie zrobisz pauzy.

Gdy jesteś już na skraju wyczerpania – tyczy się to tylko testów na 100% możliwości – nadchodzi odpowiedni moment, by skorzystać z ciężkiej artylerii, jaką są „techniki wysokiego napięcia", opisane w mojej książce *Nagi wojownik*. Techniki te są tak potężne, że członkowie elitarnych służb wojskowych i ochrony porządku publicznego, których szkolę regularnie, w zaledwie jeden dzień lub dwa dodają po 10–15 powtórzeń do swoich i tak imponujących maksów.

Powtarzam, że ta tajna broń ma być użyta tylko w seriach testowych oraz do bardzo trudnych ćwiczeń z małą liczbą powtórzeń. Ponadto techniki wysokiego napięcia ratują sytuację, gdy starasz się opanować pompki na jednej ręce lub twój kumpel, który wypadł dawno z formy, zmaga się z tradycyjnymi pompkami.

Jeśli nie nosisz munduru i nie boksujesz, nie pozostawaj długo na diecie z pompek. Optymalne będą dwa tygodnie. Po co narażać się na kontuzję barków? Poza tym, według rosyjskich naukowców Nikityuka i Samoylova (1990), wielokrotne podnoszenia prawie maksymalnych ciężarów sprzyja hipertrofii sarkoplazmy (udawanego mięśnia) oraz jednoczesnemu spadkowi przyrostów komórek kurczliwych (prawdziwego mięśnia). Nie pozwól na to.

Jednym z najlepszych rozwiązań, które sprawi, że wilk będzie syty i owca cała, jest naprzemienne odbywanie dwutygodniowych cykli pompek i dwu-

tygodniowych cykli na siłę z małą liczbą powtórzeń. Ten rosyjskich schemat rotacyjny jest znacznie lepszy od robienia wszystkiego naraz (np. od wykonywania pompek jako ćwiczeń niskiej intensywności przed wyciskaniem na ławce i pompkami na poręczach). Mieszanie dwóch różnych bodźców treningowych, czyli dużej intensywności i wielokrotnych powtórzeń, dezorientuje ciało. Mięśnie nie wiedzą, do czego mają się przystosowywać. Nowe podejście pozwala ci „porazić" mięśnie z laserową precyzją, zmuszając je do adaptacji, a następnie uderzyć z flanki nowym bodźcem w najmniej spodziewanym momencie.

Ostatecznie możesz też wybrać bardziej rygorystyczny trening, taki jak podaję w tabeli, lub ułożyć własny, wykorzystując ten jako bazę. Zasady są proste:

- Nigdy nie zbliżaj się aż do nieudanej próby (z wyjątkiem testowania maksa).
- Różnicuj w ciągu dnia liczbę powtórzeń i przerwy między seriami.
- Dobierz obciążenie odpowiednie do swoich zdolności regeneracyjnych.
- Buduj zmęczenie kumulatywne.
- Zmniejszaj obciążenie przed planowanym szczytem formy.

Oto on, towarzyszu – pełny przewodnik do mistrzostwa w pompkach. Wprowadź go w życie i wypełnij mięśniami swoje t-shirty, zanim minie miesiąc! W jednym ze swoich sławnych kursów Charles Atlas obiecał, że zwiększysz obwód w klatce piersiowej o 2,5 cm w ciągu dziesięciu dni trenowania pompek rano i wieczorem bez przemęczania się. Ta obietnica może wydać się trywialna w czasach zaawansowanych maszyn treningowych, „totalnego wyczerpania mięśnia" (*total muscle failure*) i ćwiczenia raz na ruski rok, jednak ten program zdziała cuda również w twoim przypadku.

Padnij, szeregowy! Sto pompek – jedziesz!

Niecny rosyjski program „Na glebę i robić mi sto pompek!"

	Intensywność względna	Częstotliwość serii
Poniedziałek	100% (test), 40%	co 60 min
Wtorek	50%	co 30 min
Środa	70%	co 45 min
Czwartek	40%	co 60 min
Piątek	80%	co 60 min
Sobota	55%	co 90 min
Niedziela	20%	co 90 min
Poniedziałek	90%	co 120 min
Wtorek	45%	co 60 min
Środa	20%	co 10 min
Czwartek	65%	co 90 min
Piątek	75%	co 60 min
Sobota	30%	co 90 min
Niedziela	15%	co 120 min
Poniedziałek	100% (test)	

Program pompek NASA

Niezmiernie rzadko trafiam na program tak prosty, skuteczny, solidnie poparty naukowo i łatwo przystosowywany do indywidualnych potrzeb. Program pompek NASA jest właśnie taki.

Ma na celu maksymalizację wykonywania pompek, jednak nie obracaj strony, nawet jeśli twoje cele są inne! Jego autor dr Laurence Morehouse brał udział w układaniu treningów kondycyjnych dla amerykańskich astronautów. Zrozum jego tok myślenia, a staniesz się lepszym trenerem siły (nawet jeśli jedynym sportowcem, którego trenujesz, jesteś ty sam, to też jesteś trenerem).

Gdybyś miał zapamiętać tylko jedną rzecz z tego artykułu, niech będzie to stwierdzenie: **tradycyjne progresywne przeciążenia nie działają**. Albo raczej działają tylko do określonego etapu. „Nie jesteś w stanie w nieskończoność dodawać jednego powtórzenia dziennie – wyjaśnia dr Morehouse, założyciel Human Performance Laboratory na Uniwersytecie Kalifornijskim w Los Angeles. – Przychodzi dzień, kiedy nie możesz już zrobić więcej. Dużym błędem każdego rodzaju treningu jest ustalanie liczby, którą musisz osiągnąć, i zakładanie, że jeśli to zrobisz, dobrze wykonałeś trening. Przez przypadek rezultatem może być właściwy efekt treningowy, jednak najprawdopodobniej będziesz albo się przeciążał, albo ćwiczył nie dość intensywnie."

Nawet jeśli dany program jest dla ciebie idealny, nie pozostanie taki na zawsze. Fizjologiczne prawo adaptacji głosi, że po pewnym czasie, z reguły po 2–6 tygodniach, organizm przestaje przystosowywać się do bodźca treningowego. Twoje ciało myśli sobie: „Hej, skoro to mnie nie zabiło, to po co mam się wysilać?" W tym momencie niezbędna jest zmiana programu.

Możesz pokombinować z trzema podstawowymi zmiennymi: natężeniem, intensywnością i gęstością.

Natężenie to suma powtórzeń wykonanych na treningu. Jeżeli zrobiłeś 10 serii po 20, natężenie wynosi 10 x 20 = 200.

Intensywność w kontekście robienia pompek lub ćwiczeń z odważnikami jest to procent twojego rekordowego wyniku. Jeśli wykonujesz maksymalnie 40 pompek, to 20 powtórzeń odpowiada 50% intensywności.

Gęstość odnosi się do ilości pracy wykonanej w jednostce czasu. Robienie serii 20 pompek co 50 minut jest treningiem o wyższej gęstości niż 1 x 20 co godzinę.

„Idealny trening zakłada modyfikacje tylko jednej zmiennej, do momentu kiedy ta osiągnie wartość stałą – pisze dr Laurence Morehouse. – Następnie zmieniamy kolejną i potem jeszcze jedną, aby w rezultacie osiągnąć cel."

Dr Morehouse opracował program pompek, który wykorzystuje wszystkie trzy zmienne. Student dr. Morehousa na zajęciach z zakresu warunkowania dla maksymalnych rezultatów założył się, że w ciągu dwóch miesięcy będzie w stanie zrobić 100 pompek pod rząd. Jego ówczesny wynik wynosił 40.

Każdego dnia robił 200 pompek, dwa razy więcej niż liczba docelowa. Zaczął od serii po 20, czyli 50% swojego maksimum. Robił jedną serię co godzinę.

Jeśli nie zdołasz zrobić tyle co godzinę, dostosuj wielkość powtórzeń do swoich możliwości, zachowując dzienną liczbę całkowitą 200. Osiągnięcie tego może zająć ci więcej niż dziesięć godzin. Nic nie szkodzi. Dodawaj każdego dnia po jednej pompce do każdej serii, aż dojdziesz do 10 serii po 20.

Następnie zacznij zmniejszać odstępy czasowe pomiędzy seriami. Powiedzmy, odejmuj pięć minut od każdej godziny, aż nie będziesz się mógł całkowicie zregenerować między seriami 20 powtórzeń. Jest to sygnał, aby nieznacznie zwiększyć przerwę między seriami i zacząć stopniowo dodawać więcej powtórzeń.

Powtarzaj cały schemat, aż osiągniesz cel. Od czasu do czasu po dniu lub dwóch odpoczynku przetestuj się.

Program pompek NASA – przykładowy rozkład

Dzień 1., seria co godzinę przez 10 godzin:
x 15, 15, 15, 15, 15, 15, 15, 15, 15, 15
Dzień 2., co godzinę:
x 16, 16, 16, 16, 16, 16, 16, 16, 16, 16
Dzień 3., co godzinę:
x 17, 17, 17, 17, 17, 17, 17, 17, 17, 17
Dzień 4., co godzinę:
x 18, 18, 18, 18, 18, 18, 18, 18, 18, 18
Dzień 5., co godzinę:
x 19, 19, 19, 19, 19, 19, 19, 19, 19, 19
Dzień 6., co godzinę:
x 20, 20, 20, 20, 20, 20, 20, 20, 20, 20
Doszedłeś do 10 x 20. Zacznij zmniejszać przerwy na odpoczynek między seriami o 5 minut dziennie.

Dzień 7., co 55 minut:
x 20, 20, 20, 20, 20, 20, 20, 20, 20, 20
Dzień 8., co 50 minut:
x 20, 20, 20, 20, 20, 20, 20, 20, 20, 20
Dzień 9., co 45 minut:
x 20, 20, 20, 20, 20, 20, 20, 20, 20, 20
Dzień 10., co 40 minut:
x 20, 20, 20, 20, 20, 20, 20, 20, 20, 20
Dzień 11., co 35 minut:
x 20, 20, 20, 20, 20, 20, 20, 19, 19, 19
Nie możesz zrobić 10 x 20. Czas, aby zwiększyć przerwy na odpoczynek o 10 minut i skoncentrować się na dodawaniu powtórzeń.

Dzień 12., co 45 minut:
x 21, 21, 21, 21, 21, 21, 21, 21, 21, 21
Dzień 13., co 45 minut:
x 22, 22, 22, 22, 22, 22, 22, 22, 22, 22
Dzień 14., co 45 minut:
x 23, 23, 23, 23, 23, 23, 23, 23, 23, 23

Dni 15. i 16. – odpoczynek

Dzień 17. – test maksa. Wynik: 1 x 47. Kontynuuj dodawanie powtórzeń w kolejne dni.

Dzień 18, co 45 minut:
x 24, 24, 24, 24, 24, 24, 24, 24, 24, 24
Dzień 19., co 45 minut:
x 25, 25, 25, 25, 25, 25, 25, 25, 25, 25
Dzień 20., co 45 minut:
x 26, 26, 26, 26, 26, 26, 26, 25, 25, 25
Doszedłeś do limitu dodawania powtórzeń. Zmniejsz teraz nieco liczbę powtórzeń, a zacznij redukować przerwy.

Program pompek NASA – przykładowy rozkład

Dzień 21., co 40 minut:
x 25, 25, 25, 25, 25, 25, 25, 25, 25, 25
Dzień 22., co 35 minut:
x 25, 25, 25, 25, 25, 25, 25, 25, 25, 25
Dzień 23., co 30 minut:
x 25, 25, 25, 25, 25, 25, 25, 24, 24, 23
Nie możesz zrobić 10 x 25. Zwiększ przerwy o 10 min. i dodaj powtórzenia.

Dzień 22., co 40 minut:
x 26, 26, 26, 26, 26, 26, 26, 26, 26, 26
Dzień 23., co 40 minut:
x 27, 27, 27, 27, 27, 27, 27, 27, 27, 27
Dzień 24., co 40 minut:
x 28, 28, 28, 28, 28, 28, 28, 28, 28, 28
Dzień 25., co 40 minut:
x 29, 29, 29, 29, 29, 29, 29, 29, 29, 29

Dni 26. i 27 – odpoczynek

Dzień 28. – test maksa. Wynik 1 x 50.
Następnego dnia kontynuuj trening.

Idealny trening zakłada modyfikację tylko jednej zmiennej, do momentu kiedy ta osiągnie wartość stałą. Następnie zmieniamy kolejną i potem jeszcze jedną, aby w rezultacie osiągnąć cel.

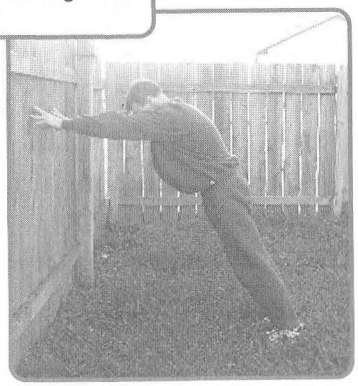
Powtarzaj to sobie tak często, aż zapamiętasz.

Wspięcia na palce rąk stojąc, wspięcia na palce rąk w pozycji do pompek i pompki na nadgarstkach

W dzisiejszych czasach ktoś, kto ma niezłe ramiona i wyrzeźbiony brzuch, mówi o sobie, że jest „w formie". W formie do czego, chciałbym zapytać? Nazwij mnie staroświeckim, ale nie określiłbym mianem „w formie" nikogo, kto ma miękkie dłonie i słaby uścisk. Siła rąk to znamiona prawdziwego kulturysty-atlety.

Każdy, kto choć trochę zajmuje się kulturystyką, może wymyślić jakiś rodzaj pompki na górne partie ciała, ćwiczenia na brzuch i na nogi. Ale czy może potrenować przedramiona i palce, gdziekolwiek i kiedykolwiek mu się spodoba? Od teraz tak.

Wspięcia na palce rąk stojąc – pokazuje Brad Johnson.
Zdjęcia dzięki uprzejmości ExtremeBodyweightTraining.com



Ćwiczenie to gorąco poleca S. Bogdasarow, Zasłużony Trener ZSSR. Stań w odległości jednego kroku od ściany. Nogi i tułów trzymaj prosto, oprzyj się o ścianę, tak aby dłonie do niej przylegały, a ramiona były wyprostowane. Następnie, trzymając czubki palców na powierzchni ściany, odepchnij się od muru, prostując nadgarstki. Ruch ręki jest identyczny jak w uginaniach nadgarstka ze sztangą. Główną różnicą jest zaangażowanie palców.

Wykonuj ćwiczenie powoli. Zwiększaj trudność przez oddalanie stóp od ściany i (lub) ćwiczenie tylko na jednej ręce. Nie przesadzaj z intensywnością; daj czas stawom, by mogły się przyzwyczaić.

Kolejnych dwóch ćwiczeń nauczyłem się od Brada Johnsona, genialnego fanatyka treningu siłowego z użyciem ciężaru własnego ciała. „Rozłóż kawałek materiału na twardym i śliskim podłożu i ustaw się w pozycji do pompek na palcach. Zacznij od szeroko rozstawionych palców, a następnie ściągaj je do środka, aż się spotkają. Wróć do pozycji wyjściowej (...) Pamiętaj, aby palce były ugięte w pierwszym stawie, co zapobiegnie urazom."

Powiedzmy sobie szczerze, że jeśli nie jesteś jeszcze mistrzem kung-fu, to przed tobą długa droga, zanim zrobisz wspięcia w pozycji do pompek. Dla-

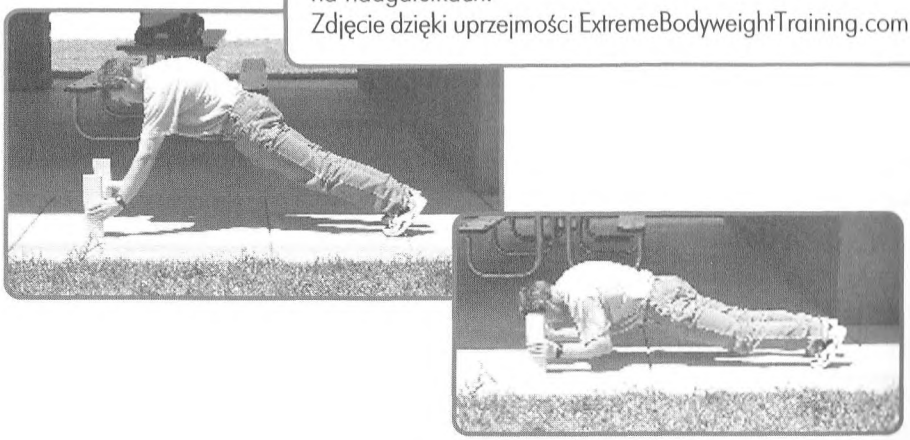
tego przenieś ciężar na kolana i na wolną rękę i ćwicz jedną ręką na zmianę. Będziesz mógł w ten sposób precyzyjnie dobrać siłę oporu przez przenoszenie ciężaru w przód bądź w tył. A jeśli nagle zrobi się niebezpiecznie, będziesz w stanie szybko odciążyć palce, opierając się na drugiej ręce.

Brad stosuje też często technikę „ruchomego punktu podparcia" (RPP), by różnicować opór ćwiczeń z masą ciała. RPP „odnosi się do starej jak świat techniki podpierania się kolanami w celu zredukowania ciężaru podczas pompek – wyjaśniają Rick Osbourne i Brian McCaskey w swojej książce *Pull Your Own Weight*. – W starej, standardowej metodzie mieliśmy dwa możliwe punkty podparcia: 1) kolana i 2) stopy. Może to wydać się dziwne, ale odległość od kolan do stóp może okazać się dla kogoś zbyt wielka (...) Po prostu użyj małej ławeczki, ustawianej w dowolnym punkcie od bioder po stopy. Kiedy ławeczka jest bliżej bioder, opór jest zredukowany. W miarę jak rośnie twoja siła, ławeczka powinna być stopniowo przesuwana w kierunku palców nóg. Oczywiście założenie jest takie, aby w końcu wyeliminować dodatkowe podparcie".

Dla przypomnienia: nie przeginaj stawów palców i kciuka! Wspinacze skałkowi nauczyli się na własnych błędach, że przeprosty, które są uznawane za rodzaj oszukiwania w tym sporcie, nie wychodzą stawom na dobre. Trzymaj palce lekko ugięte, jakbyś chwytał piłkę. Jest to sposób dużo trudniejszy i bezpieczniejszy.

Jeśli wiesz co nieco na temat kultury fizycznej w dawnych czasach, musiałeś słyszeć o chwytaniu talerzy od sztangi za brzegi. Podnoszenie jednorącz dwóch położonych na sobie 20-kilogramowych talerzy zwróconych gładką stroną na zewnątrz jest klasycznym testem siły uścisku. Ale co zrobić, jeśli nie ma się pod ręką talerzy? Jak zwykle weteran gimnastyki Brad Johnson ma rozwiązanie. Używa dwóch drewnianych klocków 5 x 10 cm (wysokich na ok. 15 cm), które ustawia na podłodze. Chwyta je mocno z boków – tak by klocek znajdował się pomiędzy kciukiem a palcami – i robi pompki. Genialne.

Trzymaj klocki, jakby były w imadle, tak żeby palce nie ześlizgiwały się i żebyś nie oszukiwał utrzymując ciężar na dłoniach. Zacznij od bardzo łatwej pozycji, np. oprzyj się na kolanach.



Fanatyk treningu siłowego z masą ciała wykonuje pompki na nadgarstkach.
Zdjęcie dzięki uprzejmości ExtremeBodyweightTraining.com

Nie będzie też ujmą, jeśli zaczniesz robić takie pompki, odpychając się od ściany, co jeszcze bardziej odciąży palce. Przy takim wariancie nie będziesz nawet potrzebował klocków. Po prostu jedną ręką chwyć wąską framugę drzwi, a drugą asekuruj się. Im dalej odsuniesz stopy od ćwiczącej ręki, tym trudniej będzie ci wykonać ćwiczenie. Nie prostuj łokcia do końca – kiedy ciało przybiera pozycję prawie pionową, obciążenie palców maleje. Lepiej robić krótkie, wolne półpowtórzenia z klatką blisko pracującej ręki. Możesz też ćwiczyć na otwartych drzwiach, co jest nawet większym wyzwaniem, jednak bądź świadomy, że jest to dość niebezpieczne.

Uwaga! Powyższe ćwiczenia obciążą palce, kciuk i nadgarstki w sposób, do którego twoje ciało nie jest przyzwyczajone. Nowe ćwiczenia są dobre, ponieważ oznaczają bardzo szybki wzrost nowych mięśni. Jednak są one jak miecz obosieczny, który może być przyczyną kontuzji. Dlatego na początek rób tylko kilka łatwych serii i z małą liczbą powtórzeń, np. 4 serie po 4. Ćwicz prawie codziennie i powoli zwiększaj stopień trudności, by uniknąć bólu stawów i naciągniętych ścięgien. Żelazny uścisk będzie twoją nagrodą.

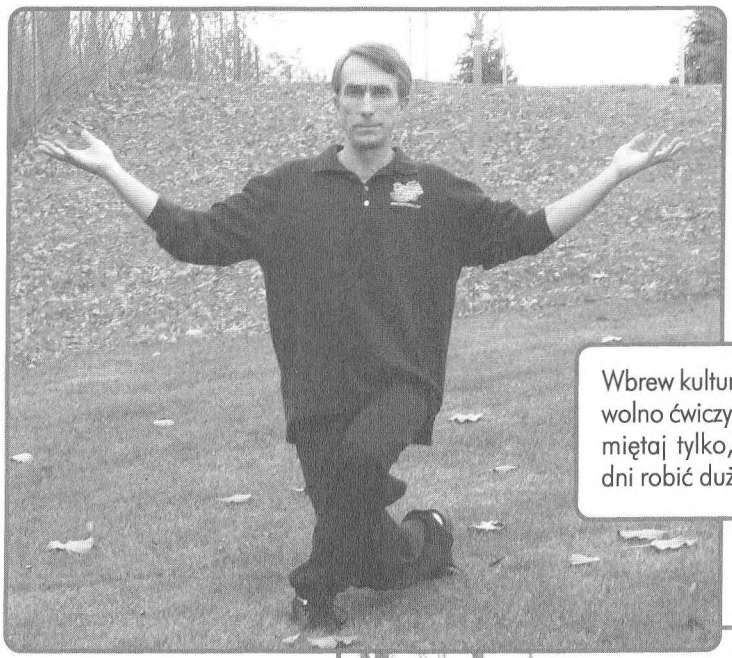
Spacer smoka

Nie mam serca do wykroków. Nigdy nie miałem i nie będę mieć. Po pierwsze, nigdy nie wykonuje się ich prawidłowo. Po drugie, mają półrozrywkową reputację typu aerobiku i spinningu. Nie dla mnie.

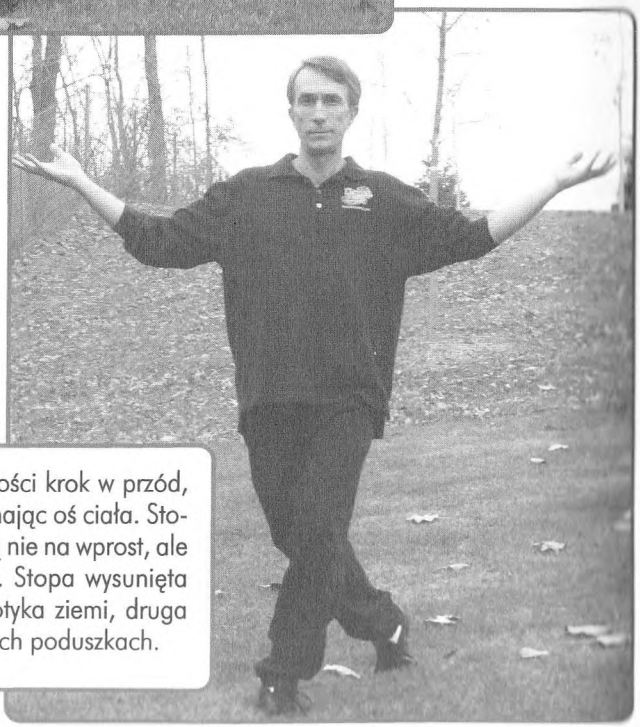
Poznaj bardziej męską alternatywę wykroków: spacer smoka. Jest to chińskie ćwiczenie chi kung, którego nauczyłem się od mojego kolegi, autora nagrań wideo *The Five Animal Frolics*, Johna Du Cane'a. John wie sporo na temat trenowania w trakcie wojaży i w różnych niesprzyjających okolicznościach. Urodził się w Afryce Południowej, jednak przeniósł się z rodzicami do Sierra Leone, a następnie do szkoły z internatem w Anglii. Podczas studiów w Cambridge jeździł wanem na Bliski Wschód, do takich krajów jak Afganistan i Iran. Mieszkał w Indiach, gdzie przez pięć lat uprawiał jogę, i jeszcze w paru innych miejscach, zanim trafił do USA. Przez cały czas, mimo że znajdował się w warunkach niepozwalających na wygodny trening, konsekwentnie rozwijał swoją wspaniałą sylwetkę à la Michaił Barysznikow czy Bruce Lee. Jednym z jego sekretów był spacer smoka.

Najlepiej ćwicz na dworze. Trenuj na boso lub w butach z cienką podeszwą, popularnych wśród ćwiczących sztuki walki. Wewnętrzną część dłoni zwróć ku górze, łokcie miej ugięte pod kątem 45 stopni. Rozłóż ramiona, trzymając dłonie nieco powyżej linii barków. Taka pozycja ma na celu kumulację tajemniczej energii *chi*. Nawet jeśli nie wierzysz w takie cuda, zachowuj ten układ rąk. Pomoże ci utrzymać otwartą klatkę piersiową, opuszczone barki i proste plecy.

Odpręż i opuść barki. Wyobraź sobie, że twoja głowa jest zawieszona na sznurku, a szyja jest długa i luźna. W czasie trwania ćwiczenia miej plecy wyprostowane jak kij od szczotki! Jeśli się zegniesz, nie będziesz już smokiem, tylko jakimś pokurczonym mitologicznym skrzatem. Do głowy przychodzi mi irlandzki leprikon.



Wbrew kulturystycznym mitom wolno ćwiczyć codziennie. Pamiętaj tylko, aby w niektóre dni robić dużo lżejszy trening.



Zrób średniej długości krok w przód, nieznacznie przecinając oś ciała. Stopę miej skierowaną nie na wprost, ale lekko na zewnątrz. Stopa wysunięta do przodu cała dotyka ziemi, druga opiera się na samych poduszkach.

Aby zrobić to dobrze, będziesz musiał poeksperymentować z długością kroku. Jeśli pozostaniesz cały czas wyprostowany, jak zaleca instrukcja, będzie to zabójcza pozycja.

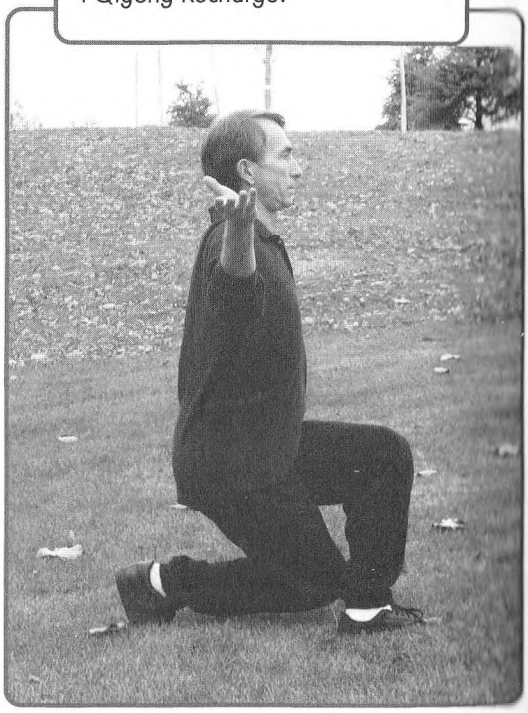
Zrób średniej długości krok w przód, nieznacznie przecinając oś ciała. Stopę miej skierowaną nie na wprost, ale lekko na zewnątrz. Stopa wysunięta do przodu całą powierzchnią dotyka ziemi, druga opiera się na samych poduszkach. Pamiętaj, aby kolana zawsze podążały za stopami. Ugnij kolana – pozostając wyprostowanym! – tak aby kolano z tyłu znalazło się na wysokości 2 cm nad ziemią. Dotknięcie podłoża to oszukiwanie.

A teraz interesująca część. Kolano, które jest z tyłu, musi wylądować dokładnie po zewnętrznej stronie kostki stopy prowadzącej. Aby zrobić to dobrze, będziesz musiał poeksperymentować z długością kroku. Jeśli pozostaniesz cały czas wyprostowany, jak zaleca instrukcja, będzie to zabójcza pozycja. Zatrzymaj się w niej na moment, aby dogłębnie zrozumieć, o czym mówię.

Dokładnie przeanalizuj zdjęcia i idź! Spodziewaj się, że co chwila będziesz się potykał, póki się nie wprawisz. Jednak jest to warte zachodu, zaufaj mi. Patrz prosto przed siebie. Jeśli nie możesz powstrzymać się od zginania w pasie, pomoże ci napinanie pośladków i wypychanie bioder do przodu.

Szybko zauważysz, że ta sekretna technika rodem ze sztuk walki da ci wyrzeźbione, muskularne i wytrzymałe nogi. Aby zarysować przed tobą jakiś cel, do którego mógłbyś dążyć, pokwiem, że John Du Cane może chodzić tak wyprostowany przez godzinę! John jest też człowiekiem, który miał zaszczyt prowadzić kurs chi kung na targach Arnold Schwarzenegger Fitness Expo. Przygotuj się na ćwiczenie latami, aby dość do takiej formy.

Najlepszym wyjściem dla ciebie będzie zwiększanie obciążenia przez robienie krótkich przerw. Zrób kilka kroków, a gdy tylko poczujesz, że następny nie będzie spełniał surowych wymagań, zatrzymaj się. Rozluźnij się i zrzuć z nóg napięcie, tak jakbyś strząsał z nich wodę, a następnie ćwicz dalej.



Gorąco polecam filmy DVD Johna Du Cane'a *The Five Animal Frolics* i *Qigong Recharge*.

Wbrew kulturystycznym mitom można ćwiczyć codziennie. Pamiętaj tylko, aby w niektóre dni robić dużo lżejszy trening. A jeśli zdecydujesz się włączyć do standardowego planu treningów spacer smoka, rób go zamiast prostowania nóg czy podobnych głupot „na dobitkę".

Miłego bólu!

Kopnięcia w zwolnionym tempie

Zawodnicy walczący w kategorii full contact są znani z niespotykanej siły, wytrzymałości i sylwetki. Dlatego wiele z moich ćwiczeń zamieszczonych w książce *Nagi wojownik* pochodzi ze sztuk walki – również to ćwiczenie nie jest wyjątkiem. Wolne kopnięcia nad krzesłem zdobyły popularność dzięki legendzie kickboxingu Billemu „Superfoot" Wallece'owi. Mimo że sporo po pięćdziesiątce, Wallace nadal jest wspaniałym fighterem z niezwykłą sylwetką. Jest to niemal komiczne, że Bill, który pozostaje na stałej diecie złożonej z hamburgerów (z serem!) i frytek, swoimi mięśniami brzucha może zawstydzić niejednego młodzika na sterydach, który równie dobrze mógłby być jego wnukiem.

Mistrz kickboxingu ćwiczy superwolne kopnięcia, by zwiększyć siłę, precyzję i gibkość. Efektem ubocznym są bardzo mocno zarysowane mięśnie nóg i bioder. Byłoby nierealistyczne oczekiwać, że z marszu będziesz w stanie naśladować jego wyrafinowane kopnięcia. Zamiast tego zastosujemy jego podstawową technikę do dwóch zasadniczych kopnięć: w przód i w tył. Zanim zaczniesz latać, musisz najpierw się nauczyć raczkować. Jeśli cię to wciągnie, możesz obejrzeć filmy Wallace'a z Superfoot.com.

Kopnięcie w przód

Ćwicz na boso. Dla zachowania równowagi złap oparcie krzesła (z czasem powinieneś się pozbyć tego ułatwienia tak jak dodatkowych kółek w rowerze) i unieś nogę na wysokość splotu słonecznego. Kolano nogi podporowej miej lekko ugięte i w jednej linii ze stopą. Obróć stopę o czterdzieści pięć stopni na zewnątrz od kierunku kopnięcia.

Powoli zacznij prostować nogę, którą trzymasz w powietrzu, i kopnij w wyobrażony punkt poduszkami lub całą stopą. Zegnij palce stopy. Napnij całe ciało, kiedy twoja noga spotka się z wirtualnym celem, następnie opuść nogę na ziemię, wykonując ten sam ruch, tylko w drugą stronę. Rozluźnij się na moment i powtórz ćwiczenie drugą nogą.

Wskazówki: nie skręcaj bioder, utrzymuj je prostopadle do obranego celu. Pomaga wyobrażenie, że ściskasz pośladkami monetę. Mocno zaprzyj się nogą podporową o podłogę i wyobrażaj sobie, że chcesz się wcisnąć pomiędzy cel a podłogę.

Przeczytaj jeszcze raz ostatnie zdanie – jest niezwykle ważne.

Napnij mocno brzuch. Nie pochylaj się ani do przodu, ani do tyłu. Niepozorna wskazówka, która zawsze bardzo pomaga uczestnikom moich kursów dla służb wojskowych i ochrony porządku publicznego, to kierowanie pępka lekko do góry przez skrócenie dolnych partii mięśni brzucha.

Nie od razu uda ci się sprostać tym szczegółowym wymaganiom. Ale nie przejmuj się, tylko bądź wytrwały w ćwiczeniach. Ostatecznie będziesz robił kopnięcia w zwolnionym tempie nad jakimś przedmiotem. Staraj się dojść do kopnięcia nad oparciem krzesła. Oczywiście, aktywnej gibkości tego rodzaju nie osiąga się z dnia na dzień.

Ćwiczenie to doskonali siłę, wysokość i precyzję. Oznacza to, że masz wyeliminować bezmyślne, niechlujne powtórzenia. Nie rób więcej niż jedno kopnięcie naraz i odpoczywaj tak długo jak to potrzebne, aby wykonać następne perfekcyjnie. Za cel obierz sobie dwadzieścia pięć powtórzeń na każdą nogę co drugi dzień. Po każdym treningu rozciągaj zginacze bioder.

Kopnięcie w tył

Jesteś „atakowany" od tyłu i kopiesz niczym muł. Spójrz przez lewe ramię i podnieś lewe kolano, aż pięta będzie zwrócona w kierunku „celu". Stopa kopiącej nogi powinna być zwrócona pod kątem około czterdziestu pięciu stopni w dół i podwinięta w stronę kolana. Stopa, na której stoisz, jest zwrócona w stronę od celu, a kolano jest lekko ugięte.

Powoli kopnij do tyłu i w tym samym czasie pochyl się do przodu. Kopnięcie do tyłu jest bardzo mocne i generuje duży odrzut – pochylenie się pomoże ci temu przeciwdziałać i dodać jeszcze więcej mocy. Oczy miej skierowane na cel, który powinien być na wysokości między kolanem a pasem. Po pewnym czasie możesz ćwiczyć wysokie tylne kopnięcia – niezbyt przydatne, jeśli znalazłeś się w prawdziwych opałach, jednak świetne do współzawodnictwa i treningu.

Podczas uderzenia „wklinuj się" pomiędzy podłogę a „atakującego". Napnij mięśnie pośladków tak mocno, jak tylko potrafisz, i wypchnij biodra do przodu. Opuść nogę z powrotem na podłogę. Zrób superserię składającą się z kopnięcia do przodu i do tyłu tą samą nogą. Jeśli chodzi o kopnięcia do tyłu, bardzo gruntownie wyćwiczą ci biodra i uda.

W tym samym stylu (tj. wolno, dokładnie, z mięśniami brzucha przygotowanymi na „uderzenie") można ćwiczyć też bardziej zaawansowane kopnięcia – boczne, okrężne, zahaczające, opadające, półksiężycowe, półksiężycowe po obrocie. Jednakże wolałbym, abyś nauczył się ich od instruktora sztuk walki. Jeśli zaś chodzi o te dwa podstawowe, musiałbyś się mocno postarać, aby się uszkodzić – zupełnie inaczej niż w przypadku zaawansowanych.

Tak np. podczas kopnięcia okrężnego kolano i noga, na której stoisz, muszą być zabezpieczane przed siłą, jaką wyzwala noga kopiąca, przez obrót taki, by pięta była skierowana na cel, lub przez rotację tułowia w odwrotnym kierunku. Jeśli myślisz, że jest to skomplikowane, masz rację. A właśnie nieznajomość tych niuansów doprowadziła do kontuzji wielu osób podczas bumu na kardiokickboxing kilka lat temu. Dlatego jeśli chcesz pójść o krok dalej, zapukaj do drzwi jakiejś lokalnej grupy treningowej. W przeciwnym razie po prostu pozostań przy opisanych kopnięciach.

Kopnięcia w zwolnionym tempie to oczywiście nie jedyne potężne i innowacyjne ćwiczenia w arsenale treningu siłowego Billa Wallace'a. Nawet jeśli nie uprawiasz żadnej ze sztuk walki, nie zaszkodzi ci, jeżeli przeczytasz jego książkę *Dynamic Stretching & Kicking* z Superfoot.com.

„JASZCZURKA" I „WYPROWADZANIE PSA"

W armii istnieje coś takiego, jak „techniki poruszania się". Tylko aktorzy filmowi i rebelianci z trzeciego świata strzelają stojąc. Profesjonalny żołnierz tapla się w kurzu i błocie, przyjmując pozycję horyzontalną, aby zabić wroga kraju.

Rosyjski specnaz korzysta z pięciu typów poruszania się tuż przy ziemi. Chodzenie na czworakach, jeśli istnieje jakaś niska osłona (np. wysoka trawa), a w przeciwnym razie czołganie się na brzuchu. Czołganie się na boku, jeśli żołnierz ciągnie za sobą rannego lub więźnia. Przewrót na plecy w wąwozie, kiedy spodziewana jest zasadzka lub kiedy osłania się wychodzących z niego żołnierzy. A także „jaszczurka".

Stosowana tylko przez sowieckie oddziały specjalne, jaszczurka jest najszybszą, najcichszą i najtrudniejszą z technik poruszania się przy ziemi. Wykorzystuje się ją do podejścia wartownika. Żołnierz zawiesza swój AK na plecach, przybiera pozycję jak do pompek na ugiętych ramionach i jak jaszczurka szybko podbiega do wartownika, trzymając nóż w zębach. Dlaczego ci to wszystko mówię? – bo ta śmiercionośna technika może również znakomicie wyćwiczyć górne partie ciała i pas. Taktyczna skuteczność tej techniki nie jest jedynym powodem szaleńczego błysku w oku instruktora. To ćwiczenie masakruje ci ciało!

Na glebę i do roboty! Opieraj się na dłoniach jak do pompek i mając łokcie zgięte pod kątem dziewięćdziesięciu stopni, zrób krok w przód lewą ręką. Następnie krok lewą stopą. Kolano zginaj w kierunku głowy tak daleko, abyś wygiął się w pasie jak gad. Powtórz całą sekwencję z prawym ramieniem i prawą nogą. W każdym momencie ruchu ciężar ciała powinien mieć trzy punkty podparcia: ramię–ramię–noga lub ramię–noga–noga. I ruszaj się! Jaszczurki nie ciągną swoich brzuchów ani tylnych łap jak spasio-

ne krokodyle – one biegają! I nawet nie myśl o podnoszeniu głowy lub ćwiczeniu na wpół wyprostowanych łokciach! Na szkoleniu w rosyjskich siłach specjalnych byłbyś ukarany piekielnym uderzeniem cienkim metalowym prętem.

Nie nastawiaj się, że od razu ci wszystko wyjdzie – jaszczurka wymaga praktyki. Ale twoje nabrzmiałe mięśnie klatki piersiowej, ramion i pasa przekonają się wkrótce, że było warto. Nie licz powtórzeń, zamiast tego mierz dystans. Pomiędzy zrywami opuść brzuch i odpoczywaj – jak gad w zimne dni.

Kiedy twoja jaszczurka będzie już potrafiła przejść jakiś dystans, zastanów się nad jeszcze trudniejszym wariantem pompkowej lokomocji. W sztukach walki nazywają to „wyprowadzaniem psa". Amerykański mistrz kung fu Steve Cotter uczynił z tego ćwiczenia nieodłączną część swego zestawu treningowego.

„Pies" Cottera nie jest może tak cichy jak „jaszczurka", ale na pewno trudniejszy. Masz robić krok w przód jednocześnie ręką i nogą. „W tym celu szybko przerzuć ciężar ciała na lewą stronę, a podnieś prawą dłoń i stopę – wyjaśnia Steve Cotter. – Szybko będziesz chciał opuścić prawą część ciała. Robiąc to, postaw prawą dłoń i stopę nieco dalej w przód, niż były uprzednio. Powtarzaj tak strona po stronie: prawa–lewa–prawa–lewa w ciągu, posuwając się na dłoniach i stopach. Kluczem do potoczystego wykonania tego jest rytm. W miarę wykonywania ćwiczenia będziesz czuł silne ciągnięcie po obu stronach ciała; dużo pracy będzie też miała klatka żebrowa. Jest tu też potworna praca wytrzymałościowa dla tricepsów."

Kilka wskazówek: miej napięte brzuch, uda i pachy (mięśnie najszersze grzbietu i piersiowe). Staraj się zsynchronizować oddech z ruchem, co adepci sztuk walki nazywają „połączeniem oddechu z siłą". Idealnie stękałbyś za każdym razem, gdy robisz krok. Chyba że jesteś za linią wroga i starasz się być cicho...

Gdy opanujesz podstawowe „wyprowadzanie psa", popróbuj wariacji Steve'a. Dodaj spacery do tyłu i w bok. Chodź na pięściach. W tym wypadku zadbaj, by podłoże było miękkie i wolne od kamyków. Nie zginaj nadgarstków; mają być przedłużeniem przedramion. Bruce Lee powiedział kiedyś: „W boksie nie ma nadgarstków (...) trzeba traktować przedramię i pięść jak

jedną zwartą całość, jakby to była maczuga z guzem na końcu. Pięść powinna być trzymana w prostej linii z przedramieniem, a nadgarstek ma się nie wyginać w żadną stronę". To samo odnosi się do „wyprowadzania psa" i wszelkich ćwiczeń opartych na zasadzie pompek na pięściach.

Nawet jeśli nie jesteś w podróży i nie brak ci ciężarków, zastanów się nad włączeniem „jaszczurki" i „psa" do swojego treningu. Steve Cotter tak zrobił. Jego postury à la Van Damme nie przeoczy się na FullKontact.com.

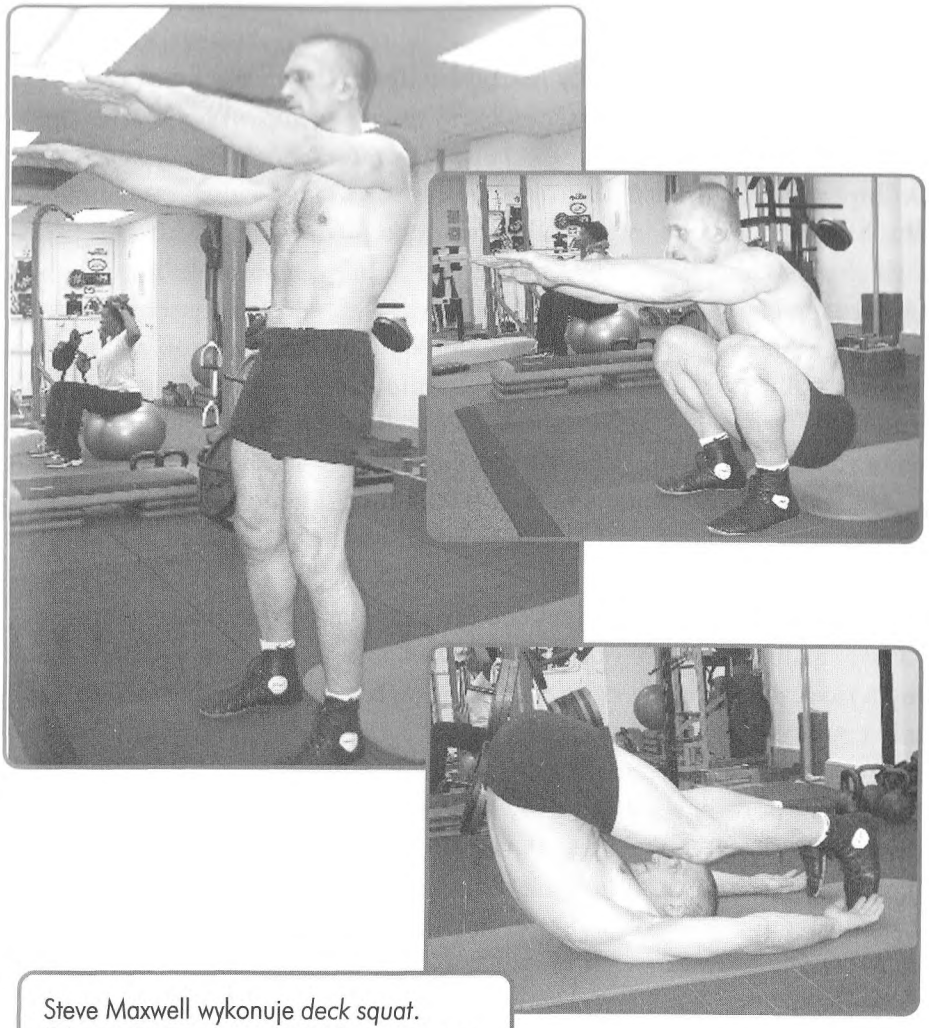
Przysiad bujany do ziemi

Wielokrotne powtórzenia przysiadów z masą ciała to podstawa treningu sztuk walk. Ćwiczenia te zwiększają wytrzymałość nóg oraz sprawność oddechowo-krążeniową, spalają tłuszcz i hartują. Niestety, nie każde kolana dobrze je znoszą.

Dlatego poznaj przysiad bujany do ziemi (*deck squat* lub *rock-up squat*), ulubiony ostatnio przez adeptów brazylijskiego jujitsu, zawodników różnych sztuk walki oraz oddziałów rozpoznania Marines.

Aby dojść do pełnego przysiadu, zacznij od przysiąścia na piętach, biodra cofnięte tak daleko jak to możliwe, ciało zgięte w pasie, ręce wyciągnięte do przodu w celu złapania równowagi. Połóż się, zakołysz w tył, a następnie od razu w przód i wstań bez chwiania się.

Nie podwijaj stóp pod siebie podczas wstawania ani nie krzyżuj ich. Nie pozwól również, aby kolana obracały się do wewnątrz. Wreszcie nie dopuść, by kolano wychylało się zanadto do przodu, a golenie staraj się trzymać pionowo. Na tym właśnie polega sekret odciążania kolan w ostrym treningu reszty ciała. Ścięgno rzepki kolanowej nie wgniata rzepki do stawu. Poza tym kolano jest dodatkowo zabezpieczane od tyłu przez napięcie mięśni tylnej części ud, kiedy goleń jest w pozycji pionowej.



Steve Maxwell wykonuje *deck squat*.
Zdjęcie dzięki uprzejmości Maxercise.com.

Przysiad bujany jest dla zwykłych przysiadów z masą ciała tym, czym przysiad na skrzynię jest dla standardowego przysiadu ze sztangą. Trójboista Matt Dimel, którego trenerem był Louie Simmons, po rozwaleniu sobie ścięgien rzepki kolanowej tradycyjnymi przysiadami ze sztangą doszedł do formy, robiąc przysiady do skrzyni i ostatecznie osiągnął wynik 450 kg!

Jeśli jesteś rosłym facetem (lub dziewuchą), możesz dla przeciwwagi trzymać przed sobą lekkie obciążenie, powiedzmy 2 kg. Nie bój się też korzystać z rozpędu ciała – to nie jest ćwiczenie na siłę.

Podkręć liczbę powtórzeń. Nogi zaczną ci się trząść i poczujesz, jakbyś miał wykrztusić kulę z gardła. Kiedy tak będzie, przejdź się trochę, pozwól sercu zwolnić i wracaj po więcej.

Po kilku treningach spróbuj prawdziwego *deck squat* – do samej podłogi (*deck*). Mistrz świata Federacji Brazylijskiego Jujitsu Steve Maxwell podaje zwięzłe instrukcje. „Przysiad bujany to jedno z moich ulubionych ćwiczeń na zajęciach sztuk walki (...) zawiera w sobie przenoszenie ciężaru nad głową w leżeniu, brzuszki i przysiady. Wykonywany seriami z dużą liczbą powtórzeń (...) to fenomenalne ćwiczenie kardio."

Pewnie zastanawiasz się, co ma wspólnego przenoszenie ciężaru nad głową z *deck squatem*? W dolnej fazie ćwiczenia Steve przenosi odważnik za głowę, potem z powrotem, siada i wstaje z rozpędu.

Ćwicz na powierzchni, która jest choć trochę elastyczna, np. gumowa mata, trawa, gruby dywan. Wykorzystuj rozpęd i nie zatrzymuj się, bo w przeciwnym razie nie podniesiesz się. W początkach treningu konieczne jest trzymanie ciężaru dla przeciwwagi.

Gdy zrobisz sporo powtórzeń, prawdopodobnie będziesz chciał oszukiwać w fazie negatywnej, czyli po prostu padać i kołysać się na plecach. Nie zwalniaj, rozluźnij się i opadaj płynnie, dopóki będziesz robił to sprężyście, nie waląc z hukiem tyłkiem o podłogę. Nie martw się; będziesz miał dość wysiłku w trakcie wstawania. Teraz masz okazję nauczyć się, jak prawidłowo upadać podczas ćwiczeń wytrzymałościowych.

Niektórzy towarzysze będą musieli pozostać przy przysiadzie bujanym na podwyższeniu lub skrzyni, ponieważ wielokrotne „podkulanie ogona" może nie służyć ich plecom (wielokrotne zginanie kręgosłupa może przemieścić kręgi). Ale nawet jeśli nie masz takiego problemu, rób kilka mostków pomiędzy seriami.

Jakby przysiad bujany nie był dość morderczy, Mike Mahler, trener siłowy i wytrzymałościowy różnych sztuk walki, uczynił go jeszcze boleśniejszym, łącząc go z wyrzutem w przysiadzie i pompką. Zanim podejmiesz wyzwanie Mahlera, musisz wykonywać perfekcyjne przysiady bujane do ziemi bez przeciwwagi.

„Oto wspaniałe ćwiczenie do wykonywania w trakcie podróży, gdy brakuje czasu i sprzętu – zapewnia Mike Mahler, właściciel AggressiveStrenght.com. – Kiedy go spróbujesz, sam przekonasz się, dlaczego, bo porusza ono niemal każdy mięsień w ciele. Zejdź do pełnego przysiadu i sturlaj się do tyłu. Silnie wypchnij ręce i nogi do tyłu za głową. W chwili gdy stopy dotkną podłogi za głową, odwróć ruch i powróć do dolnej pozycji przysiadu. Natychmiast wypchnij ręce do przodu, a nogi do tyłu, tak byś znalazł się w górnej pozycji do pompki. Zrób pompkę, po czym przyciągnij nogi do przodu i wróć do dolnej pozycji przysiadu. Następnie sturlaj się do tyłu i powtórz. Jeśli masz zamiar stracić trochę tłuszczu, postaraj się robić 3 serie po 25 i obserwuj, jak tłuszcz ścieka niczym wosk z palącej się świecy."

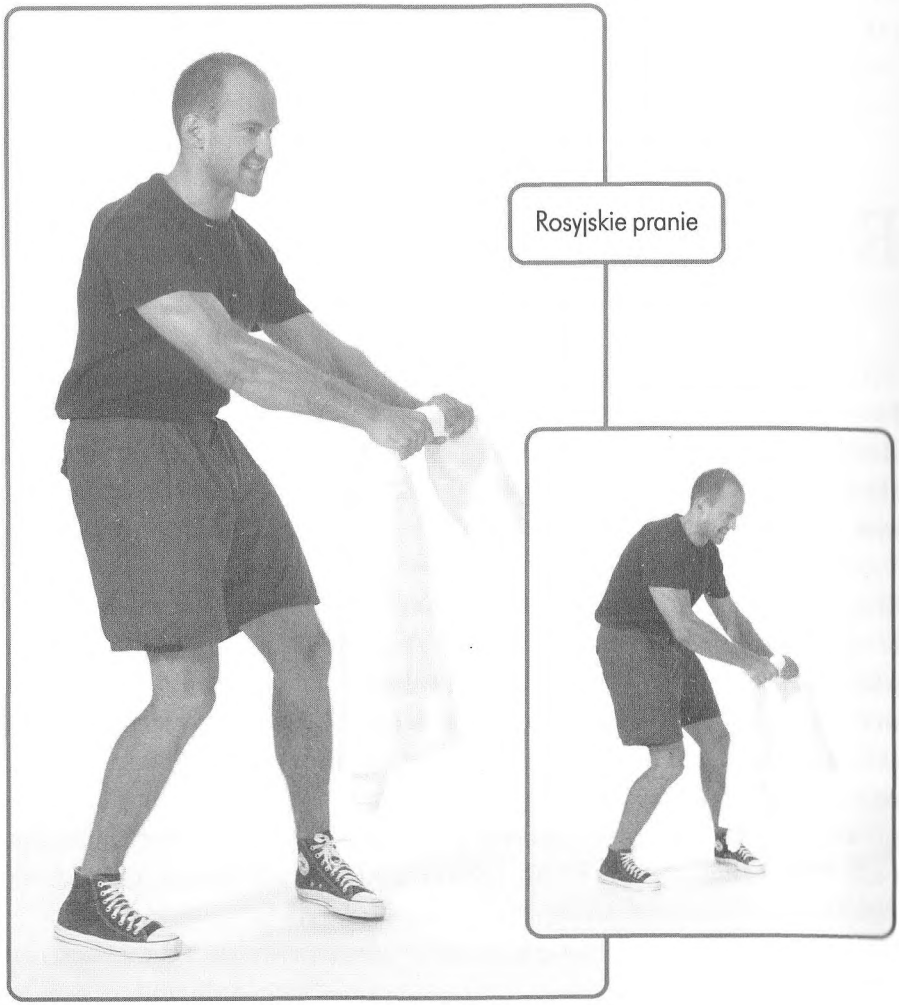
Rosyjska pralnia

Życie w Rosji jest ciężkie i dlatego ludzie są tam twardzi. Wiele z wygód, które Amerykanie uważają za oczywistość, jest w krajach byłego Związku Radzieckiego rzadkim luksusem, np. pralki i suszarki. Większość rosyjskich kobiet ciągle pierze i wykręca w rękach! Z reguły nie otrzymują pomocy ze strony mężów, jeśli oczywiście nie są nimi zawodnicy *sambo*.

Słowo „sambo" oznacza *SAMOzaszczita Bez Oružja*, czyli „samoobrona bez broni", rosyjski sport i sztuka walki zbliżona do judo. Ci, którzy go uprawiają, nie są lepszymi mężami – mają ku pomocy w praniu egoistyczne powody. Wiedzą, że wykręcanie mokrych ubrań, zwłaszcza sztywnych kurtek (które dostarczają dobrego treningu, a nawet pola do współzawodnictwa), rozwija uścisk mocny jak imadło. Poza tym automatycznie wykorzystuje się też siłę mięśni górnych partii ciała, a w szczególności brzucha, piersiowych i najszerszych grzbietu. Rezultatem tego jest ciało twarde jak kamień.

Nie wyobrażam sobie was robiących pranie ręczne, jednak zawsze można wziąć jakiś ręcznik, namoczyć go i wykręcać. Sprawia to chyba nawet więcej radości, gdy nie jest to domowy obowiązek! Złóż ręcznik na pół – im więcej razy, tym będzie trudniej – i zacznij wykręcać. Wyżymając, energicznie wydychaj powietrze, wyobrażając sobie, że przepływa przez twoje ręce. Nie

pozwól, by ciśnienie poszło do głowy. Podkurcz lekko palce stóp, a nogi trzymaj napięte jak cięciwa łuku. Podwiń kość ogonową i napnij pośladki. Napręż mięśnie brzucha, ale nie wciągaj ich. Zwróć uwagę, jak mięśnie tułowia naprężają się i twoje ciało „nakręca się". Zwróć uwagę, jak wszystko zaczyna się w dolnych partiach brzucha i spiralnym ruchem przechodzi przez pachy, mięśnie piersiowe i najszersze grzbietu do ramion. Opuść barki i nie pozwól łokciom rozchodzić się na boki. Poczuj niesamowite napięcie całego ciała.



Rozluźnij się na chwilę, ponownie namocz ręcznik i wykręcaj go w przeciwnym kierunku. Postaraj się wycisnąć każdą kropelkę. Rób tyle serii, ile chcesz, do momentu kiedy twoje mięśnie od pasa w górę będą całkowicie przećwiczone. Pamiętaj, że im więcej razy złożysz ręcznik i im będzie suchszy, tym większe będzie wyzwanie. W ostateczności ćwiczenie to można wykonać też z suchym ręcznikiem, jednak nie będzie to już to samo.

Pamiętaj, by pomiędzy seriami robić ćwiczenia rozluźniające typu *fast & loose*. „Otrząsaj wodę" z nóg, pobiegaj truchtem w miejscu z rozluźnionymi mięśniami itd. Takie zabiegi są podstawą treningu wszystkich rosyjskich sportowców. Pamiętaj, że rozwijanie zdolności odprężenia sprawi, że staniesz się bardziej wydajnym zwierzęciem. Na krótko się rozluźniaj również pomiędzy kolejnymi wykręceniami. Nie powinieneś czuć żadnego ciśnienia w głowie ani mieć zawrotów.

W celu wprowadzenia różnorodności do ćwiczeń możesz wykręcać ręcznik za plecami, nad głową (najlepiej, żebyś był wtedy na plaży), trzymać ręcznik pionowo zamiast poziomo itd. Bardziej regionalna wersja tego ćwiczenia to wykręcanie ścierki, a w końcu szmatki jedną ręką. Po prostu zwiń materiał w kulkę tak, by mieściła się w dłoni. Pompa mocy w twoich ramionach nadchodzi!

To proste rosyjskie ćwiczenie oprócz pełnego treningu górnych partii mięśni w każdym miejscu i czasie oferuje jeszcze kilka nieoczekiwanych korzyści. Uczy dobrej mechaniki, ciała koniecznej do osiągania siły maksymalnej.

Rosyjscy instruktorzy walki wręcz wymieniają trzy ważne zasady wytwarzania mocy: „sumowanie", „fala" i „korkociąg". Dwie pierwsze odnoszą się do podstawowej umiejętności inicjowania ruchu z rdzenia ciała i przekazywania go do uderzającej kończyny, wzmacniając go przez każdy mięsień po drodze. Jeśli jakiś mięsień w łańcuchu energetycznym nie zadziała, mamy wtedy – słowami trenera boksu Steve'a Baccari z PowerBehindthePunch.com – „wyciek mocy". Siła zostaje zmarnowana. Jest to równie prawdziwe w wyciskaniu na ławce, jak na ringu bokserskim czy macie do zapasów.

Wykręcanie ręcznika nauczy cię, jak płynnie „połączyć" wysiłek wszystkich mięśni. Opłaci się to w wielu ćwiczeniach siłowych. Nie tylko staniesz się silniejszy, ale twój trening stanie się też bezpieczniejszy. Dodatkowo bowiem, oprócz ograbiania cię z siły, „wycieki mocy" powodują powstawanie słabych

punktów, które mogą być przyczynami kontuzji. Pozbądź się „wycieków". Zadbaj o sprawne „połączenia".

Trzecią zasadą mocy jest „korkociąg". Gwintowana broń palna jest lepsza niż gładkolufowa. Rotacja lub napięcie spiralne zwiększają stabilność i moc prawie każdej czynności. Jest to sedno zasady korkociągu. Ściskanie karabinu z jednoczesnym „wykręcaniem" go obiema dłońmi w przeciwnych kierunkach odmieniło walkę na bagnety podczas *Marine Corps Martial Arts Program*.* Pchnięcia *marines* stały się mocniejsze i trudniejsze do odparcia.

To samo sprawdza się w siłowni. Staraj się „złamać" gryf podczas wyciskania, a gdy połapiesz się w tej technice, twoje wyniki istotnie polepszą się, ponieważ korkociąg angażuje więcej mięśni i sprawia, że ciężar jest bardziej stabilny. W efekcie będziesz stwarzać swoją maszynę Smitha. Rosyjskie ćwiczenie *sambo* nauczy cię, jak stosować technikę korkociągu.

Ponieważ wykręcanie ręcznika nie zawiera żadnego komponentu ekscentrycznego, nie będziesz nadto obolały i możesz wykonywać to ćwiczenie prawie codziennie. Jeśli wyjdziesz z rosyjskiej pralni zlany potem, będziesz miał tors niczym Bruce Lee w tych zadziwiających pauzach w środku filmowych scen walki.

Pompki tygryski

Towarzyszu, czy słyszałeś kiedyś o pompkach tygryskach (*tiger bend pushup*)? Jest to supermeńska wariacja pompek ze stania na rękach – pompek, przy których podnosisz się z łokci, przedramiona ustawione są równolegle, a dłonie płasko spoczywają na podłodze, podczas gdy twoje ciało jest w powietrzu. „Pompki tygryski to (...) wspaniały siłowy wyczyn – zapewnia stare czasopismo Boba Hoffmana. – Jest to wyjątkowe ćwiczenie na triceps,

* Program wprowadzony w piechocie morskiej USA w 2001, który uczy żołnierzy walki wręcz, z bronią białą oraz walki na bagnety. Cechą charakterystyczną jest wykorzystanie elementów sztuk walki (przyp. tłum.).

Jego jedyną wadą jest to, że aby je wykonać, musisz umieć dobrze utrzymywać równowagę".

Rzeczywiście, jeśli nie jesteś mutantem, masz szansę jedną na milion, że uda ci się zrobić choć pojedynczego „tygrysa". Na szczęście możesz zaimprowizować znacznie łatwiejszą wersję tego niszczyciela tricepsów – choćby w swoim pokoju hotelowym. Dennis „Herkules z Jukon" Weis (DennisBWeis.com) poleca ją w jednej ze swoich świetnych książek.

Zrób pompkę z przedramion ustawionych równolegle, rozstawionych na około 10 cm, z palcami skierowanymi w przód. Napnij się i podnieś łokcie z podłogi. Wyprostuj je bez odchylania ich na boki. Opuść się wykorzystując ten sam układ, aż łokcie spoczną na podłodze pod tobą. Nie opadaj bezwładnie z wysokości ostatnich centymetrów; ten trudny etap ruchu jest najbardziej produktywny! Pod warunkiem że nie masz słabych łokci – baw się dobrze!

Pompka „tygrysek"
Zdjęcie dzięki uprzejmości ExtremeBodyweightTraining. com

Możesz nieznacznie różnicować efekt ćwiczenia przez ułożenie łokci pod sobą i zgięcie ramienia prawie do punktu, w którym przedramię zetknie się z bicepsem, lub ustawienie łokci bardziej w przedzie i zredukowanie ich ugięcia. Poeksperymentuj!

Uwaga: kołysanie się do przodu, by rozpocząć ćwiczenie będzie w najlepszym razie wymuszonym powtórzeniem. Zbudujesz więcej mięśni, jeśli będziesz trenował bez oszukiwania.

„Tygryski" można dostosować do różnych poziomów siły. Oprzyj nogi na podwyższeniu, jeśli jesteś dość silny; oprzyj wyżej ręce, jeśli jest ci zbyt trudno. Możesz też ćwiczyć, opierając się na kolanach.

Najtrudniejszym rodzajem tego ćwiczenia jest pompka na jednej ręce. Możesz skierować palce lekko do środka, a łokieć nieznacznie na zewnątrz, jednak nie pozwól, by łokieć za bardzo się odchylał, gdy będziesz dochodził do ziemi.

A jeśli i to nie jest wystarczająco trudne, możesz przenieść więcej ciężaru na rękę, by prawie przeważyć się w przód. Z kolei można ułatwić sobie „tygrysa" na jednej ręce przez uniesienie bioder i kołysanie się do tyłu na stopach. Jeszcze lżejszą wersją jest ćwiczenie z kolan. Kalistenika – *cals*, jak mówią na taki rodzaj gimnastyki w amerykańskim wojsku – jest bardzo różnorodna.

Niezależnie od typu „tygrysa" nie przekraczaj czterech powtórzeń w serii (nie to, żebyś miał wielką szansę zrobić więcej!). Ponieważ łokcie nie są przyzwyczajone do tego rodzaju intensywnego obciążenia, zacznij od łącznej sumy dziesięciu powtórzeń na trening i stopniowo ją zwiększaj. W celu zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa i efektów absolutnie konieczne jest, abyś stosował technikę wysokiego napięcia: napnij pośladki i brzuch, ściśnij uda razem itd.

Bierz ich, tygrysie!

PYTANIA I ODPOWIEDZI

JAK UTRUDNIĆ MOSTEK NA GŁOWIE?

Pytanie: Jaki jest najlepszy sposób, by mostki na głowie stały się trudniejsze?

Podczas robieniu mostków na plecach weterani kulturystyki trzymali na klatce piersiowej ciężar – jest to jedna z opcji. Jest jeszcze jedna, która działa nawet lepiej. Połóż się na plecach i przygotuj się do zrobienia mostka. Podnieś ręce nad głowę i przytrzymaj się jakiegoś nieruchomego obiektu, np. pionowego pręta klatki bezpieczeństwa lub ciężkiego odważnika. Zegnij łokcie i zbliż je do siebie tak, jakbyś chciał wykonać przenoszenie sztangi nad głową. Podwiń nogi do siebie i zrób mostek, czyli wpychaj głowę w podłogę aż górna część czaszki dotknie maty.

A oto sztuczka: kiedy wyciągasz szyję, wykonaj izometryczne napięcie o małej intensywności. Jest to ćwiczenie wykorzystujące opór własnego ciała – możesz precyzyjnie i dowolnie zwiększyć lub zwiększyć opór stawiany szyi, co czyni to ćwiczenie wszechstronnym i bezpiecznym.

Jeśli chodzi o mostek twarzą do ziemi, zamiast używać dodatkowych obciążeń, przenieś ciężar bardziej na czoło niż na górną część głowy. Asekuruj się rękami. Aby zwiększyć napięcie, napnij szyję.

Obręcze gimnastyczne dla ciężarowców

Pytanie: Powiedziano mi, że za niesamowitą siłę i budowę gimnastyków odpowiedzialne są w głównej mierze ćwiczenia na obręczach. Jestem dużo za ciężki, żeby wykonywać ćwiczenia typu krzyża, czy w takim wypadku pomoże mi trening na kółkach?

No pewnie. Pierwsze ćwiczenie, jakie przychodzi mi do głowy, to pompki. Stopy trzymasz na ławce, a kółka ustawiasz na wysokości dobrych kilku centymetrów nad ziemią. Trener siły Ethan Reeve, *coach extraordinaire*, swoim sportowcom z Wake Forest University w Karolinie Północnej zaleca łączenie tego ćwiczenia z oddechem siły dla większego napięcia mięśni. Mr. Olympia Larry Scott (LarryScott.com) robił rozpiętki na kółkach – niewiarygodnie rozwijające i ciężkie ćwiczenie na mięśnie piersiowe!

Kółka są świetne do podciągnięć nachwytem i podchwytem, a przy tym są znacznie bardziej łagodne dla łokci niż prosty drążek. Wszystkie ćwiczenia na kółkach mają coś z finezyjnego charakteru lekkoatletyki, a są brutalne dla głównych mięśni poruszających oraz stabilizujących. Ogromna różnorodność ćwiczeń na obręczach jest ograniczona tylko twoją wyobraźnią.

Jest wiele sposobów, by dostosować stopień trudności do każdego poziomu zaawansowania. Możesz ćwiczyć głową w górę i głową w dół. Możesz prostować lub uginać ramiona. Możesz zawiesić jedno kółko wyżej niż drugie. A to jest tylko garstka z wachlarza możliwości.

Profesjonalne kółka gimnastyczne są drogie i poza tym nie są ci potrzebne. Mnie opowiadają kółka z RingTraining.com – są na tyle lekkie, że możesz je wrzucić do plecaka, zawiesić na klatce do przysiadów lub u sufitu w piwnicy, a potem w ciągu kilku sekund zdemontować. Powyższa strona internetowa oferuje też mnóstwo bezpłatnych porad treningowych dla sportowców, nie będących gimnastykami.

Pompki Jacka La Lanne'ego

Pytanie: Czy jest jakieś dobre ćwiczenie na zbudowanie siły do pompek w staniu na rękach? Nie protestowałbym też, gdybym mógł w tym samym czasie trenować mięśnie naramienne.

Ten unikalny rodzaj pompek z arsenału gimnastyków robił wspaniały Jack La Lanne. Oprzyj stopy na krześle, ale zamiast być w pozycji wyprostowanej, zegnij się w pasie, tak by biodra znalazły się wysoko w górze. La Lanne zaleca, aby trzymać nogi sztywno, a ręce ustawić jak najbliżej krzesła. Innymi słowy – tak blisko, jak pozwala ci na to twoja siła. Im bliżej stóp znajdują się ręce, tym ciało jest bardziej zgięte. Zmniejsza się udział mięśni piersiowych, natomiast dużo ciężej muszą pracować mięśnie najszersze grzbietu, prawie tak jakbyś robił pompki w staniu na rękach.

Możesz też regulować poziom trudności tego ćwiczenia przez zmianę rozłożenia ciężaru między stopami a rękami. Gdy będziesz już dość dobry, przesuń ciężar ciała w kierunku rąk, tak by omal przeważał cię do fikołka. Uważaj!

Aby bardzo intensywnie trenować mięśnie naramienne, nie patrz w podłogę, ale dotykaj jej czubkiem głowy. Jest to bardzo ważna uwaga!

Jeśli będziesz wykonywał te podstawowe pompki z łatwością, dla większej frajdy spróbuj położyć nogi na piłce do ćwiczeń lub na krześle na kółkach. Możesz też zwiększyć zakres ruchu, kładąc ręce na stołeczkach (w takim przypadku ustaw stopy jeszcze wyżej).

Pompki La Lanne'ego gwarantują szybkie przyrosty mięśni barków i zwiększenie siły wyciskania nad głowę.

Zdaj na celujący testy sprawnościowe Marines z rosyjską metodą pauz odpoczynkowych

Pytanie: Próbuję osiągnąć wynik 20 podciągnięć na drążku do testów sprawnościowych Marines, ale zatrzymałem się przy 17. Nie daję rady utrzymać uścisku – jak powinien trenować?

Wspinacze skałkowi wiedzą, że jeśli twoje przedramiona się napompują, to jesteś ugotowany. Nawiasem mówiąc, żołnierz piechoty morskiej, który pobił rekord w podciągnięciach, jest wspinaczem. Podczas próby bicia rekordu co pewien czas wisiał na jednej ręce, podczas gdy druga odpoczywała. Poniżej opisuję technikę, którą stosuje się w wojsku rosyjskim dla wzmocnienia specyficznego chwytu w podciąganiu się.

Jest to zmodyfikowana metoda przerw odpoczynkowych, jednak bardziej odpowiednia byłaby nazwa: „bez przerw odpoczynkowych". Wykonaj podciągnięcie i zawiśnij na pewien czas (zwykle 5–10 sekund), po czym zrób kolejne powtórzenie. Zawiśnij trochę dłużej, podciągnij się itd. Niesamowicie proste i bardzo skuteczne.

Rosyjska metoda przerw odpoczynkowych sprawdza się również w przypadku większości ćwiczeń wysokopowtórzeniowych. Zawodnicy podnoszenia odważników czasem radykalnie zwalniają tempo podrzutu odważnika na treningu – aż do 5 powtórzeń na minutę. Nawet jeśli nie chodzi im o uścisk, to w przedłużonych seriach kumuluje się szczególne izometryczne zmęczenie mięśni. Polepszenie wytrzymałości w trzymaniu, powiedzmy utrzymywanie pozycji na wyprostowanych rękach w pompkach, zwiększy liczbę pompek, które będziesz mógł wykonać. Zrób 5–10 pompek i zatrzymaj się

na górze bez opadania przez piętnaście sekund. Potem wykonaj następne 10 pompek itd.

Włącz jeden dzień rosyjskich przerw odpoczynkowych do swojego regularnego treningu podciągnięć, a osiągniesz 100% na testach sprawnościowych.

Pompki SWAT na poręczach – bezpieczniej i ciężej

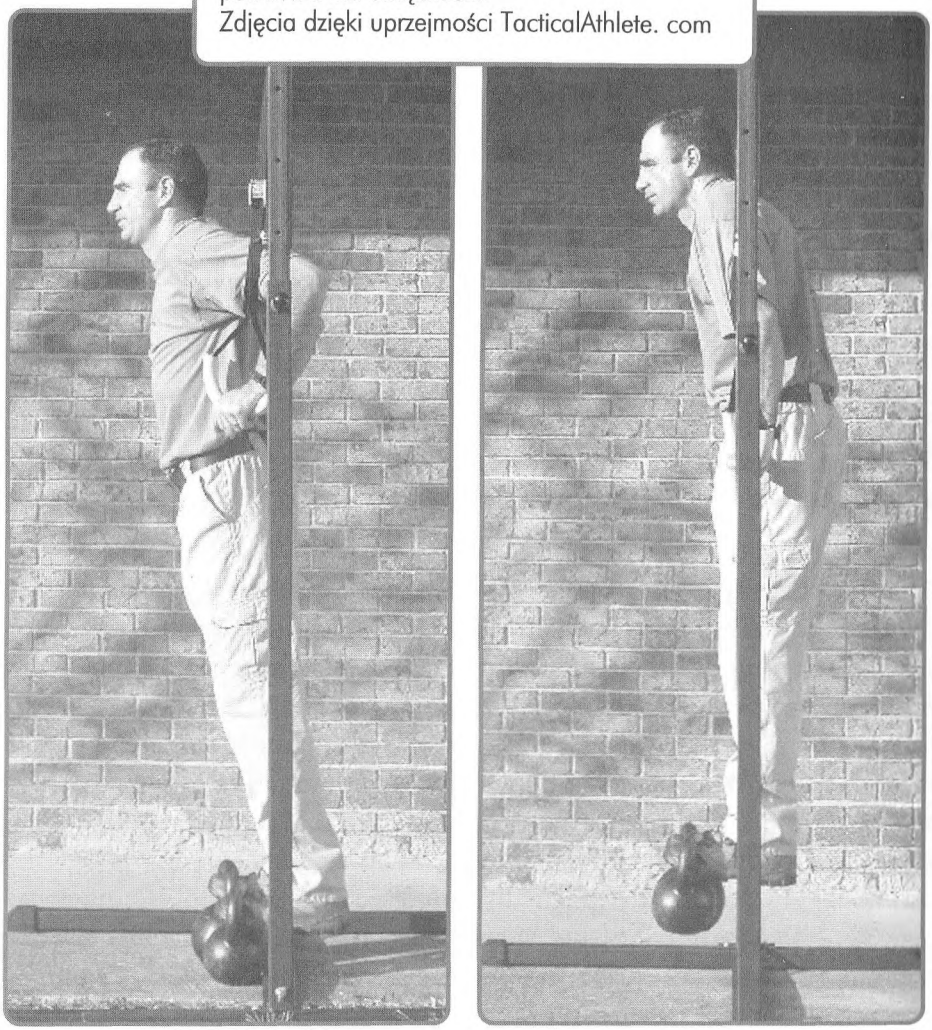
Pytanie: Słyszałem, że w oddziałach antyterrorystycznych SWAT uczysz specjalnego rodzaju pompek na poręczach. Jestem ciekawy, czym się one różnią i czy przydadzą się kulturyście.

Jak zostało to zademonstrowane na moich nagraniach wideo *Rapid Response*, pompki SWAT na poręczach są tym samym dla standardowej wersji tego ćwiczenia, czym wyciskanie w klatce do przysiadów z najniżej ustawionymi prętami dla zwykłego wyciskania na ławce. Jest bezpieczniej i ciężej.

Bez dodatkowego obciążenia opuść się do poziomu optymalnego dla barków. Wyprostuj nogi i przypatrz się, jak wysoko nad podłogą znajdują się twoje stopy. Następnie zejdź na podłogę i dobierz skrzynię lub jakiś inny przedmiot, aby podtrzymywał cię dokładnie na tym poziomie.

Wejdź na skrzynię, ręce połóż na poręczach. Wciągnij powietrze i napnij ciało. Ściśnij poręcze i wyprostuj ramiona. Pamiętaj, by nie oszukiwać, podskakując. Kolana miej zablokowane, a stopy trzymaj płasko.

Wyprostuj ramiona i wyciągaj się w górę tak wysoko, jak to możliwe przez opuszczanie barków jak najdalej uszu i napinanie mięśni najszerszych grzbietu oraz piersiowych. Kontrolując ruch, opuść się, trzymając nogi proste i stopy równolegle do skrzyni. Delikatnie opuść się do końca i całkowicie rozluźnij przed kolejnym powtórzeniem. Szybko zorientujesz się, że poradzenie sobie z martwym ciężarem bez wcześniejszego napięcia i odbicia to poważna sprawa. Jak przysiad w klatce z nisko ustawionymi prętami.



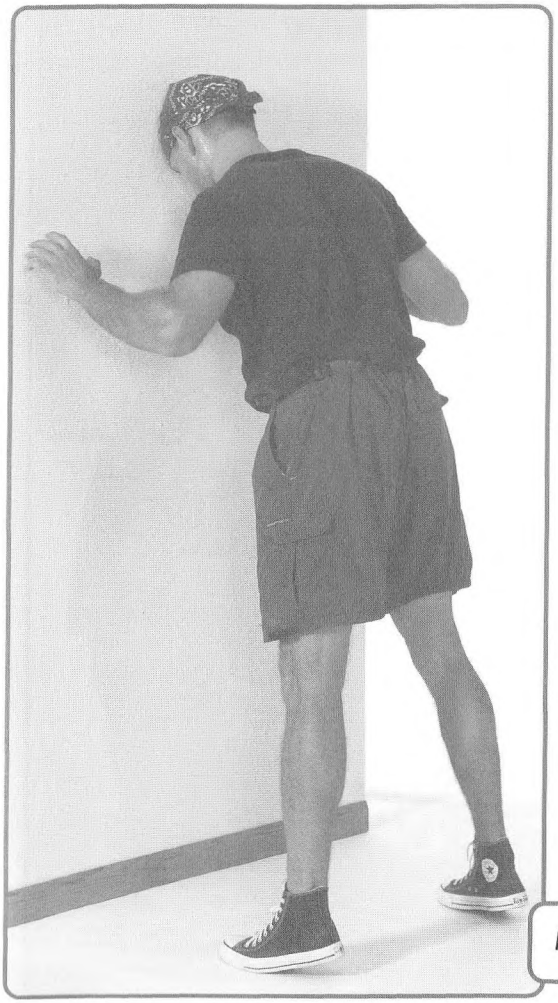
Jeff Martone wykonuje trudniejszy wariant pompek SWAT na obręczach.
Zdjęcia dzięki uprzejmości TacticalAthlete. com

Kiedy już wprawisz się w opuszczaniu, dodaj ciężar. Nigdy więcej obolałych barków ani rozstępów. Niech żyje mocna i zdrowa obręcz barkowa!

MOSTEK OBROTOWY NA GŁOWIE

Pytanie: Czy powinienem ćwiczyć bezpośrednio szyję?

Jeśli chcesz zbudować kark tak umięśniony, że będziesz musiał skręcać całym tułowiem jak wieżyczką strzelniczą, żeby się do kogoś obrócić, kup sobie opaskę do ćwiczeń szyi i rób zapamiętale serie szrugsów. A jeśli nie podnieca cię perspektywa kupowania koszul na zamówienie i jesteś zadowolony z wymiarów szyi, jakie osiągasz przy standardowym treningu, powinieneś włączyć do swojego arsenału mostek obrotowy na głowie



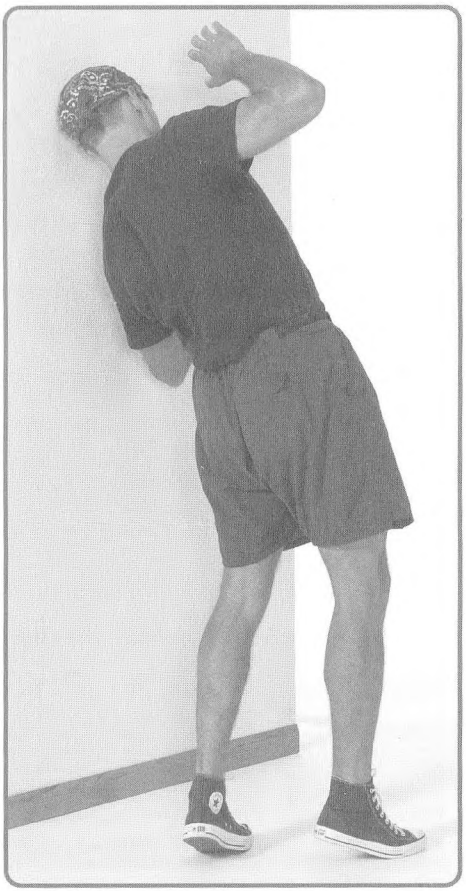
Mostek obrotowy na głowie, stojąc.

Ćwiczenie to wzmocni szyję pod każdym kątem i sprawi, że będziesz bardziej odporny na kontuzje. Poza tym wspaniale jest kiedy po ciężkich seriach martwego ciągu i szrugsów czujesz, jakby twoje mięśnie czworoboczne były „ugotowane". Pomaga to pozbyć się wszelkich skurczów szyi i pleców.

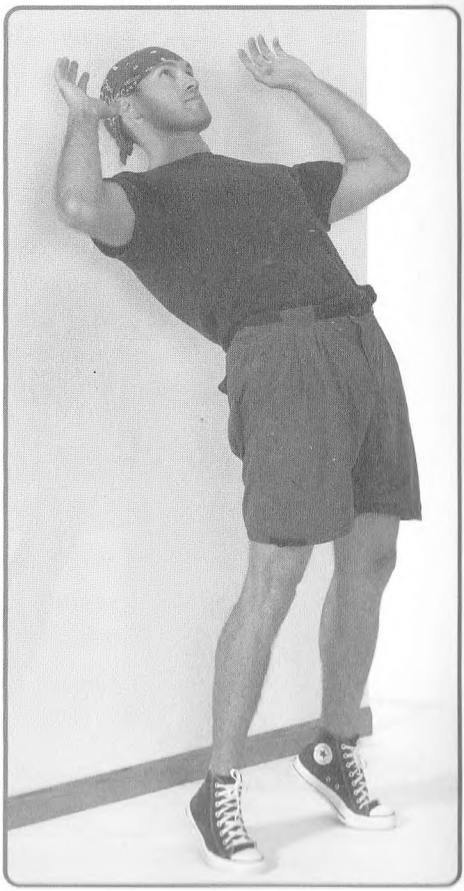
Rozpocznij od łatwiejszej wersji tego ćwiczenia. Stań kilkadziesiąt centymetrów od ściany i oprzyj się o nią czołem, podczas gdy ciało pozostaje

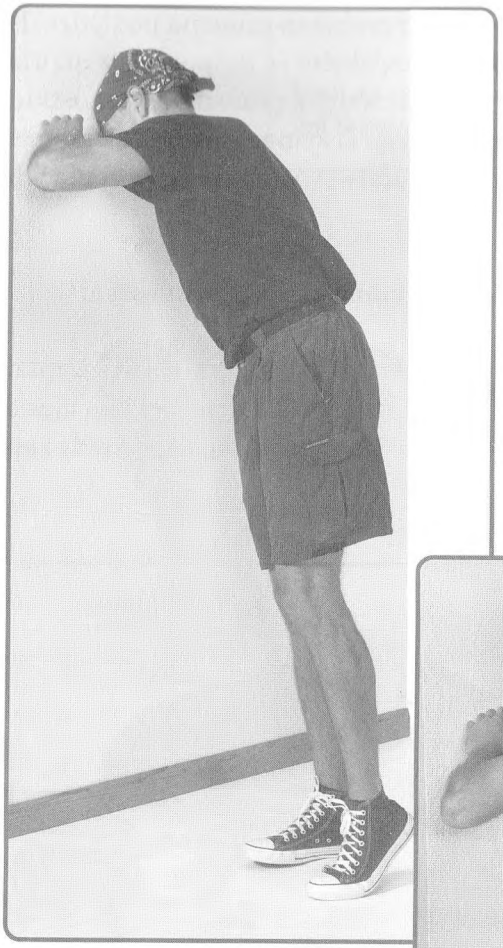
sztywne. Możesz założyć czapkę, jeśli ściana jest zbyt chropowata lub jeśli niekoniecznie chcesz odcisnąć tłuste plamy na tapecie.

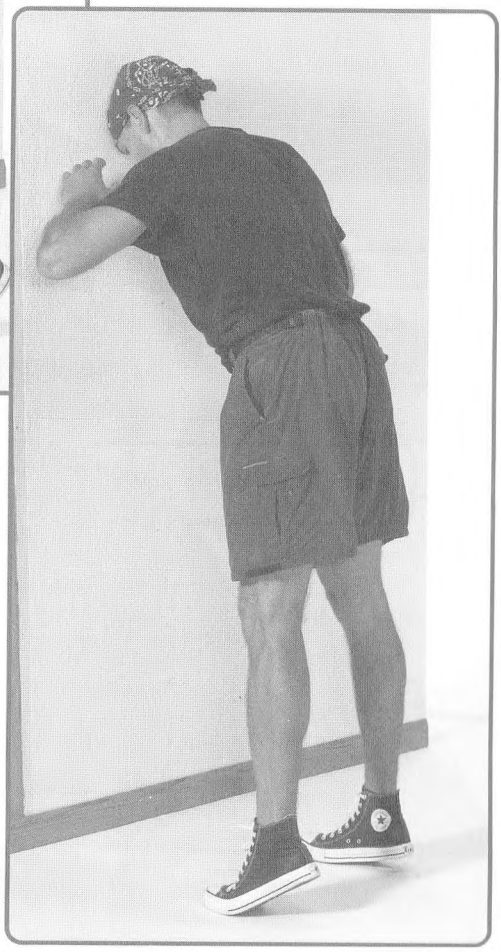
Przemieszczaj nogi w miejscu i powoli obracaj się. Pierwsza styka się ze ścianą boczna część głowy, potem tylna itd., aż zrobisz pełny obrót. Asekuruj się rękami.



Obracaj się płynnie, tak żeby ciężar przechodził z mięśnia na mięsień. Nie jest to wcale tak proste, jak się wydaje. Pomóc może napięcie mięśni po tej stronie ciała, która jest zwrócona do ściany. Słowem kluczowym w tym momencie jest „łączenie"! Kiedy jesteś zwrócony twarzą, napnij brzuch i uda. Jeśli znajdujesz się w odwrotnej pozycji, napręż plecy, pośladki i mięśnie tylnej części ud. Napnij mięśnie skośne brzucha itd., gdy stoisz bokiem. Przez czas całego ćwiczenia trzymaj głowę stosunkowo prosto.



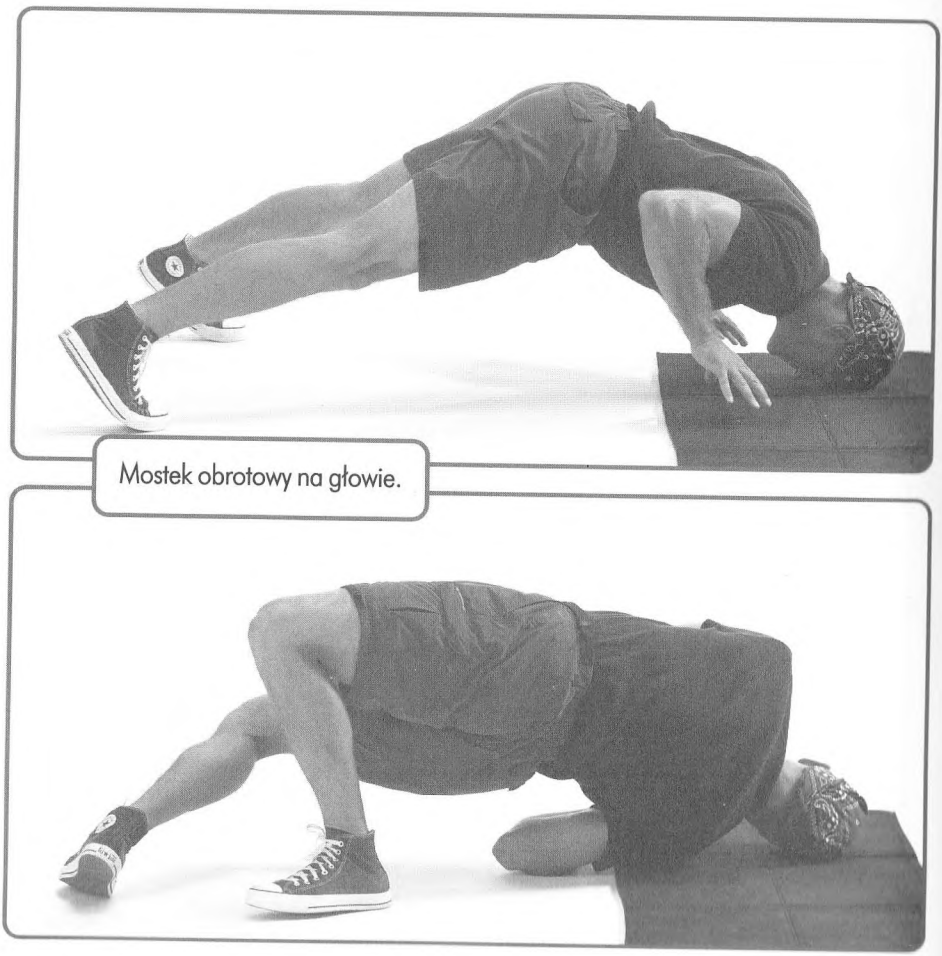




Kiedy poczujesz, że jesteś gotowy, spróbuj zrobić to samo na podłodze. Będziesz musiał ćwiczyć w pozycji półmostka, chyba że dysponujesz naprawdę niesłychaną siłą szyi. Nie myl tego ćwiczenia z prawdziwym mostkiem zapaśniczym, który intensywnie wygina szyję. **Trzymaj głowę prawie w jednej linii z tułowiem!** Nie myśl też, że to ułatwi wykonanie ćwiczenia – będzie dokładnie na odwrót!

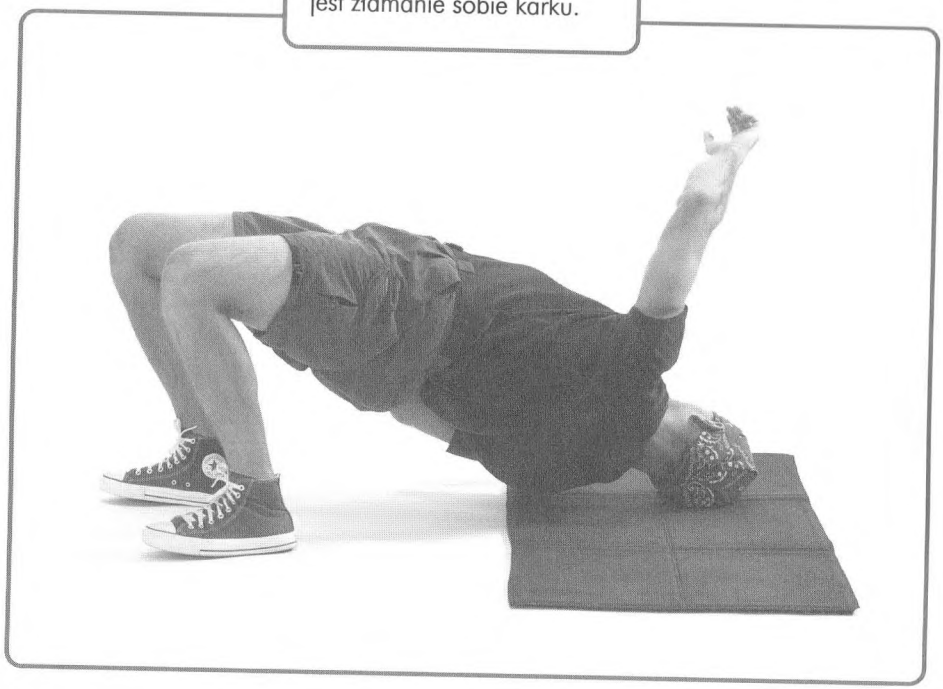
Powtórzę jeszcze raz: utrzymuj napięte ciało w pozycji półmostka!

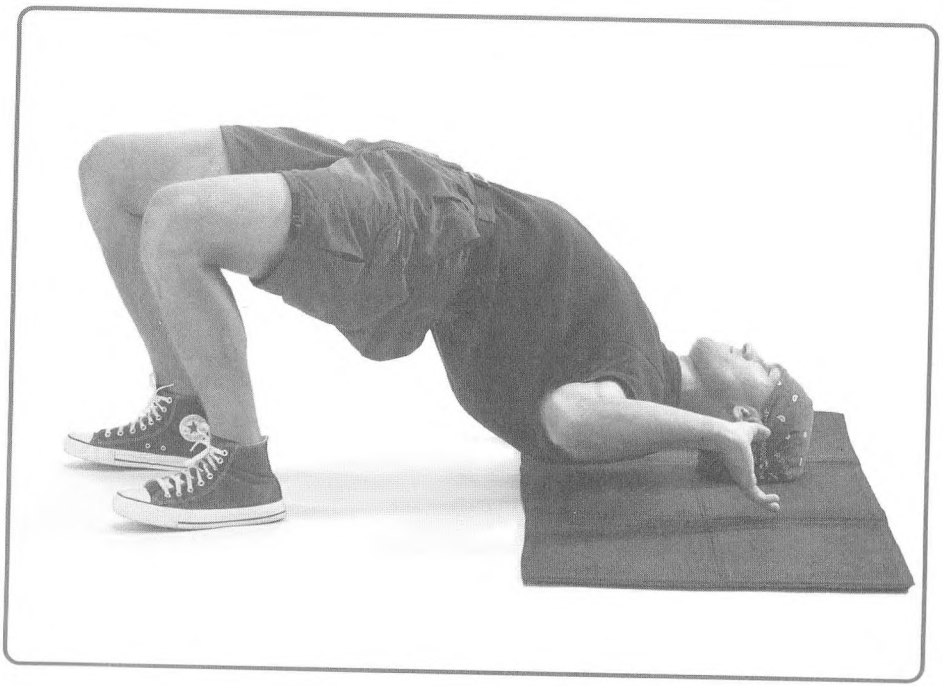
Przez cały czas dokładnie asekuruj się rękami – celem nie jest złamanie sobie karku. Zauważysz, że również barki odciążają szyję, przekręcając się na podłodze. Wszystko jest w porządku; przynajmniej do czasu kiedy zapaśnicy zaczną cię pytać, co ćwiczyłeś na kark.

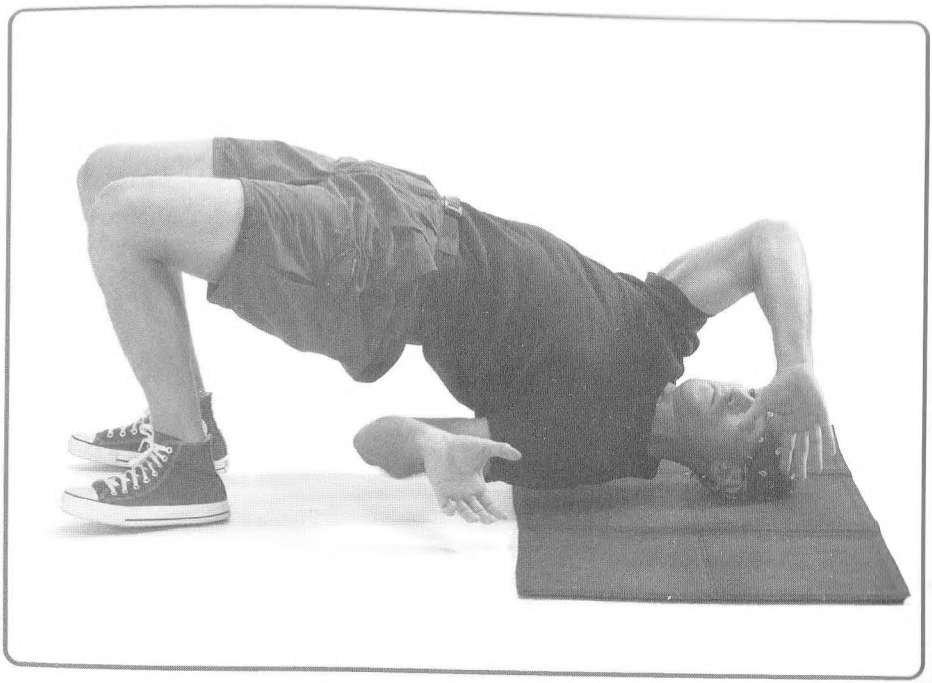


Mostek obrotowy na głowie.

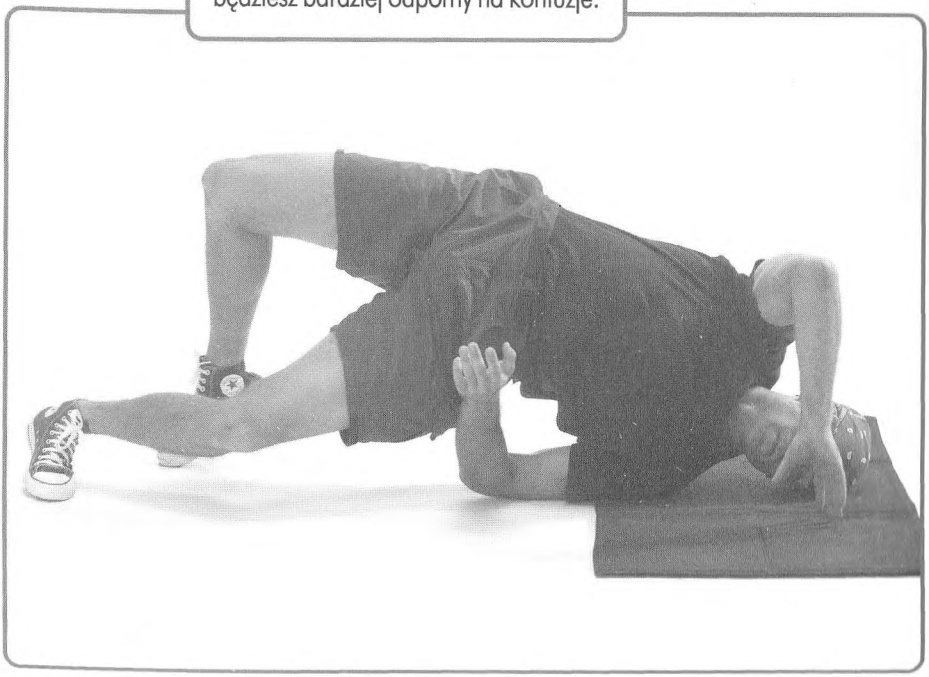
Przez cały czas dokładnie asekuruj się rękami – celem nie jest złamanie sobie karku.

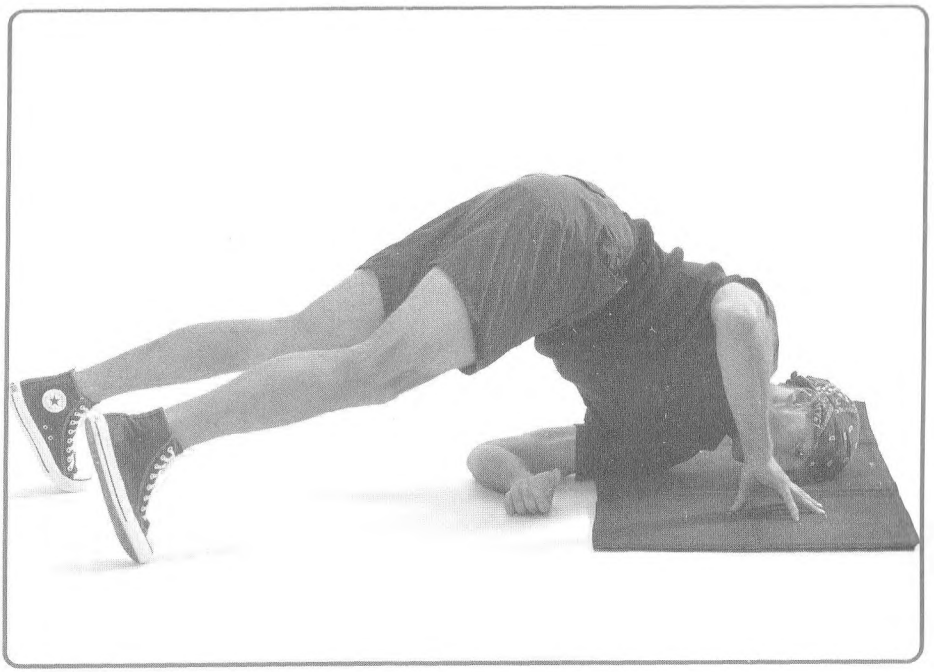






Mostek obrotowy na głowie wzmocni szyję pod każdym kątem i sprawi, że będziesz bardziej odporny na kontuzje.





Czy powinienem podciągać się na drążku z ciężarem, żeby polepszyć podciągnięcia z samą masą ciała?

Pytanie: Wspomniałeś, że w Rosji kulturysta uważany jest za żółtodzioba, dopóki nie będzie w stanie zrobić dwudziestu podciągnięć. Postanowiłem za wszelką cenę osiągnąć taki rezultat. Czy powinienem dodać dodatkowy ciężar do podciągnięć, aby przyśpieszyć ten proces?

Tak, jeśli możesz wykonać przynajmniej dziesięć podciągnięć, a dodatkowy ciężar jest niewielki. Sekret jest właśnie w słowie „niewielki". Podczas

gdy zawieszenie ciężkiego odważnika w pasie znacznie zwiększy siłę, może nie odnieść pożądanego skutku w wykonywania wielokrotnych powtórzeń. Oczywiście po zdjęciu ciężaru będziesz latał przez pierwsze kilka powtórzeń, ale bardzo szybko zwiędniesz. Chodzi o szczegóły, towarzyszu. 5–10 kg wydaje się być optymalne. Jeśli możesz zrobić piętnaście podciągnięć bez obciążenia, to 10 kilogramów obniży ten wynik do mniej niż dziesięciu powtórzeń, ale nie aż do pięciu. Najlepsze rezultaty da ćwiczenie na przemian z dodatkowym ciężarem i bez niego.

Supertrudne podciągnięcia na drążku

Pytanie: Przekonałeś mojego partnera z siłowni i mnie, żeby robić podciągnięcia z pełnego zwisu. To działa! Moje pachy wreszcie się ocierają! Czy jest jakiś sposób, by uczynić to ćwiczenie jeszcze bardziej wymagającym i brutalnym?

Na zawodach Tactical Strength Challenge, których gospodarzem jest siłownia Maxercise w Filadelfii, przeklęty geniusz Steve Maxwell (RKC Sr. i mistrz sportu) zamontował drążek zawieszony na łańcuchach. Łańcuchy wymusiły nader wymagający sposób ćwiczenia – jakakolwiek próba podrzutu ciała lub oszustwa powodowała, że zawodnik kołysał się, wypadał z rytmu, a czasami uderzał w mur! Aby pomóc ci wyobrazić sobie ten zwiększony poziom trudności, zdobywca drugiego miejsca John Allstadt wyciska na nieruchomym drążku 14 powtórzeń z pełnego zwisu z 30-kilogramowym odważnikiem, szyją dotykając drążka. Tymczasem drążek Maxercise zatrzymał go na 8 powtórzeniach!

Poważnie rozważ zamontowanie tego rodzaju drążka w swojej domowej siłowni. Rurka od centralnego, kilka łańcuchów, łączniki do zmontowania tego w całość plus zawieszenie na suficie – to wszystko, czego potrzebujesz. W siłowni możesz przy użyciu karabińczyków zawiesić gryf na łańcuchach

na górnym pręcie klatki do przysiadów. Kolejną opcją jest kupienie Dual Suspension System z MilitaryFitness.org. Poczuj ból, towarzyszu!

więcej niż bodybuilding 2

W DRUGIM TOMIE

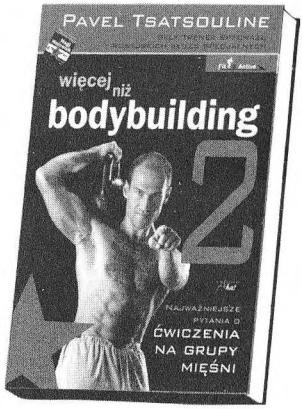
ROZDZIAŁ 1. PLECY

ROZDZIAŁ 2. NOGI

ROZDZIAŁ 3. SZYJA I BARKI

ROZDZIAŁ 4. RĘCE

ROZDZIAŁ 5. KLATKA PIERSIOWA



Nagi Wojownik

Zauważyłeś, że im więcej umiesz, tym więcej możesz osiągnąć, wkładając w to mniej wysiłku? A siła to też umiejętność i rządzi się tymi samymi prawami. Zarówno starożytni greccy zapaśnicy, jak i zazdrośnie strzegący swoich sekretów mistrzowie kung fu czy twardziele ze współczesnych oddziałów sił specjalnych stworzyli zadziwiający arsenał sposobów na uzyskiwanie nadludzkiej siły.

Wszystkie te umiejętności były do tej pory rozproszone, ukrywane w tajemnicy lub przekazywane po kropelce, przez co wielu z nas poznało smak rozczarowania i nie na–uczyło się osiągnąć pełni swojego potencjału.

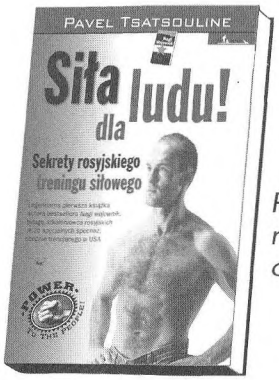
• W przeciągu dni uzyskasz o wiele więcej potężnej siły niż udało ci się wypracować przez wiele lat kulturystyki i ćwiczeń ogólnorozwojowych. • Poznaj sekrety sztuk walk, pozwalające błyskawicznie wydobywać siłę i uzyskiwać jej wielkie przypływy. • Dowiedz się, jak trenować na poziomie światowej klasy ciężarowców — używając tylko masy swojego ciała. • Opanuj pompki na jednej ręce i z uniesioną nogą, aby uzyskać miażdżącą siłę górnej części ciała. • Wypracuj u siebie niezmordowane nogi, robiąc „pistolety" — ulubione ćwiczenie Specnazu. • Poznaj magię „smarowania gwintów" — najskuteczniejszej na świecie metody treningowej. • Miej siłę tira, zachowując surowy wygląd biegacza. • Uzyskaj twardsze, sprawniejsze i cholernie odporne ciało. • Żadnych siłowni, maszyn — żadnych problemów! Nieważne, gdzie jesteś, w każdej chwili możesz zrobić sobie wybuchowy trening siłowy.

www.WydawnictwoAha.pl

PAVEL TSATSOULINE

Siła dla ludu!

Sekrety rosyjskiego treningu siłowego



Pavel Tsatsouline wpadł na amerykańską scenę fitnessu jak jakiś rosyjski cyklon. Jeśli szukasz nowego, innowacyjnego spojrzenia na dylematy przemiany fizycznej ciała, trafiłeś na żyłę złota.

Marty Gallagher
pięciokrotny mistrz świata w trójboju siłowym

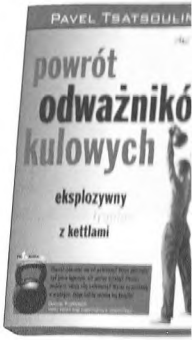
- ✓ Jak budować masę mięśniową, która zapewnia realną siłę, a nie tylko daje wygląd – metoda rosyjskich służb specjalnych.
- ✓ Sekrety odruchów neurologicznych, które wspomagają wydolność siłową.
- ✓ Dlaczego trening wysokopowtórzeniowy buduje pozorne napięcie mięśniowe? Jak zapewnić mięśniom efektywny tonus?
- ✓ Porady co do liczby serii i powtórzeń oraz optymalnych obciążeń.
- ✓ Zwiększ swój wynik w wyciskaniu na ławce o 5 kilogramów z dnia na dzień!
- ✓ Dlaczego wdech podczas opuszczania ciężaru, a wydech podczas podnoszenia sprzyjają kontuzjom?
- ✓ Dla zawodników innych dyscyplin – skuteczny i nieobciążający czasowo trening siłowy, który nie odbiera energii na uprawianie podstawowej dyscypliny.
- ✓ Metody rozwijania spektakularnej siły bez zwiększania masy mięśniowej – ważne np. dla zawodników, którzy chcą pozostać w swojej kategorii wagowej.

Nowoczesne metody treningu mogą spektakularnie podnieść aktywację mięśni, a tym samym wywieraną przez nie siłę. Autor nauczy cię, jak zainstalować najnowszą wersję „oprogramowania mięśniowego" w twoim systemie nerwowym, tak by wzmóc siłę i tonus mięśniowy. Wszystko to bez nabrania ani grama wagi ciała więcej, jeśli tak sobie zażyczysz.

PAVEL TSATSOULINE

powrót odważników kulowych

eksplozywny trening z kettlami

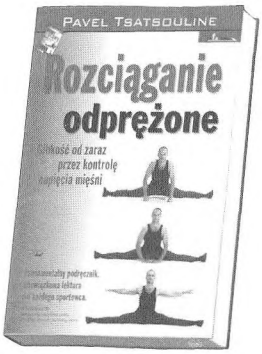


Instrukcje zawarte w tej książce wynikają ze spostrzeżeń, które Pavel Tsatsouline robił w trakcie trenowania elitarnych zawodników dyscyplin siłowych. Dzięki ćwiczeniom z odważnikami kulowymi wielu mistrzów notowało zadziwiające, niemal tajemnicze przyrosty siły i mięśni, a dwu ustanowiło nowe rekordy świata w powerliftingu. Pavel przeanalizował ten proces i stworzył na tej podstawie program, który może posłużyć również innym zawodnikom. Łączy on najlepsze wskazania płynące z doświadczeń sportowców z wynikami najnowszych badań naukowych na polu fizjologii sportu.

Istotą tego zaawansowanego programu są zarówno opisane ćwiczenia, jak i nie mniej ważny schemat sesji treningowych, oparty na zasadzie treningu blokowego, który pozwala na pogodzenie sprzecznych wymogów wytrzymałości i siły.

- **Typy chwytu do różnych ćwiczeń.**
- **Warunek maksymalnej transmisji siły w rękach i nogach.**
- **Kluczowe czynniki w wydajnym i bezbolesnym odebraniu wstrząsu.**
- **Ćwiczenia na poprawę mobilności barków.**
- **Jak ugięcia przedramion mogą pomóc w przysiadzie.**
- **Różnica między anatomicznym a biomechaniczym dopasowaniem faz oddechu – i co z tego wynika dla ciebie.**

www.WydawnictwoAha.pl



Rozciąganie odprężone

Gibkość od zaraz przez kontrolę napięcia mięśni

Konwencjonalny stretching dąży do dosłownego rozciągnięcia tkanek, co jest niebezpiecznie i nieefektywne. Prezentowana tu metoda uczy mięśnie, jak wejść w rozciągnięcie przez odprężenie, wynikające z mechanizmów nerwowych. Rozciąganie tkanek może zabierać lata, natomiast zmiany w impulsach nerwowych są natychmiastowe! Twoje mięśnie zaczną się wyraźnie wydłużać już od pierwszego treningu, a w ciągu kilku miesięcy osiągniesz naprawdę zadziwiający poziom gibkości.

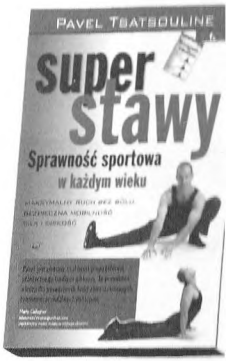
- **36 wyjątkowych technik supergibkości**
- **Jak przeczekiwać napięcie – zaskakujący klucz do zwiększenia mobilności i elastyczności**
- **Jak oszukać odruchy, by uzyskać większe rozciągnięcie**
- **Jak pomóc sobie odpowiednim oddychaniem**
- **Jak stosować odprężenie wymuszone**
- **Dlaczego rozciąganie izometryczne jest ponad dwa razy efektywniejsze od konwencjonalnego**
- **Jak rozciągać się po doznaniu kontuzji**
- **Dlaczego nadmierna gibkość może szkodzić sprawności sportowej**
- **Jak pokonywać stagnację w ćwiczeniach gibkości**

---

www.WydawnictwoAha.pl

super stawy

Sprawność sportowa w każdym wieku



Czy jeśli się rozciągam, są mi potrzebne osobne ćwiczenia do rozruszania stawów? – Tak, ponieważ są to dwie zupełnie różne sprawy. Ruchomość stawów jest czymś innym niż rozciągnięcie i elastyczność mięśni. Zauważ, że np. uzyskasz pełny ruch w stawie biodrowym, gdy stojąc prosto, przyciągniesz zgięte kolano do klatki piersiowej. A to nie wymaga rozciągnięcia. Natomiast, gdybyś rozciągał się i podnosił nogę wyprostowaną, mięśnie z tyłu ud napną się dużo wcześniej i wstrzymają ruch, nie pozwalając na pełny trening stawu. Toteż ćwiczenia zapewniające dobrą ruchomość, siłę i zdrowie stawów stanowią odrębny zestaw od ćwiczeń rozciągających.

- **Jak zapewnić sobie bezpieczną ruchomość stawów**
- **Jak ochronić się przed kontuzjami**
- **Jak pozbyć się sztywności ciała**
- **Jak zabezpieczyć stawy przed zwyrodnieniem**
- **Jak zapobiegać artretyzmowi w późniejszym wieku**
- **Jak łagodzić skutki zapalenia stawów**

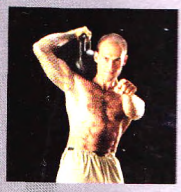
Pavel jest obecnie czołowym propagatorem praktycznego treningu gibkości. To prawdziwa wiedza dla prawdziwych ludzi zainteresowanych robieniem prawdziwych postępów.

Marty Gallagher
felietonista WashingtonPost.com
pięciokrotny mistrz świata w trójboju siłowym

---

www.WydawnictwoAha.pl

★ Siła i masa ★ Programy treningowe
★ Nowe ćwiczenia z ciężarem ciała



- Jaki jest najlepszy sposób wykorzystania singli do budowania siły?
- Jak maksymalnie zwiększyć siłę w ciągu dwóch tygodni?
- Jak wycisnąć maksa z klasycznego „systemu 5-4-3-2-1"?
- Czy w seriach lepsze są „piramidy" (np. 3-4-5-6-5-4-3), czy „drabiny" (np. 3-4-5-6-3-4-5-6)?
- Jak wyrabiać siłę dłoni, palców i nadgarstka?
- Kiedy w martwym ciągu wykonywać ruch eksplozywnie?
- Czy są jakieś korzyści z powolnego opuszczania sztangi w martwym ciągu?
- Czy przerwy w treningach są dobre?
- Czy trening dwa razy w ciągu dnia jest wart zachodu?
- Jak wykorzystać przypadkowe przetrenowanie do znacznych przyrostów siły?
- Jakie są najlepsze ćwiczenia na siłę mięśni karku i szyi?

Treningi oparte na metodach rosyjskich mistrzów trójboju ciężarowego oraz przygotowaniu kondycyjnym żołnierzy rosyjskich oddziałów specjalnych.

Kolejna książka autora rewelacyjnego *Nagiego Wojownika*, pełna podpowiedzi i nieoczekiwanych wskazówek, choćby o tym, jaki wpływ na pracę mięśni tułowia ma... ułożenie głowy: „odchylanie łepetyny w górę lub do tyłu ma działanie odwrotne niż pochylenie. Dodatkowego kopa energii dostają prostowniki w górnej części ciała i zginacze w dolnej. Zastosowania: patrz w górę na gryf podczas wyciskania żołnierskiego lub w dół na podłogę, kiedy robisz pompki w staniu na rękach. Dociskaj głowę do ławki podczas wyciskania, zwłaszcza w martwym punkcie ćwiczenia".

Cena: 35,90
ISBN 978-83-7229-234-6
9 788372 292346

odwiedź nas na

WYDAWNICTWO Aha!

Miejska Biblioteka Publiczna
WROCŁAW
4 000853185